

Завтрак на 18.10.2022

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Белки	Жиры	Углев	Энерг
210**	Омлет натуральный	120	11,15	18,86	2,11	231,72
342**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90

Обед на 18.10.2022

1-4 класс

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Цена	Энерг	Белки	Жиры	Углев
24**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6	49	0,52	3,13	4,72
82*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	12	89	1,47	4,67	7,31
498*	Тефтели мясные рубленые	90(60/30)	22	197	8,56	14,11	9,07
171*	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	271	8,76	6,62	43,08
376*	Чай с сахаром	200	4	95	0,34	0,02	24,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	3	46,76	1,58	0,2	9,66
ПР	Хлеб ржаной	40	3	91,96	2,24	0,44	19,76

Обед на 18.10.2022

5-11 класс

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Энерг	Белки	Жиры	Углев
24**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,52	3,13	4,72
498*	Тефтели мясные рубленые	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07
171*	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08
376*	Чай с сахаром	200	95	0,34	0,02	24,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
ПР	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76