

Завтрак на 19.01.2023

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Белки	Жиры	Углев	Энер ц
183*	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	8,46	7,34	31,90	249,90
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,16	0,40	19,32	93,52
376*	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00

Обед на 19.01.2023

1-4 класс

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Цена	Энер ц	Белки	Жиры	Углев
23*	Салат из свежих помидоров	60	6	68,4	0,63	6,07	2,71
96*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	12	113	1,88	5,1	13,92
280*	Фрикадельки в соусе	80(50/30)	22	140	8,83	8,63	7,54
171*	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	211	5,32	4,89	35,52
312*	Компот из свежих плодов	200	4	109	0,16	0,16	27,87
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 19.01.2023

5-11 класс

Утверждаю директор школы

№ рец.	Блюдо	Вес г.	Энер ц	Белки	Жиры	Углев
23*	Салат из свежих помидоров	60	68,4	0,63	6,07	2,71
280*	Фрикадельки в соусе	80(50/30)	140	8,83	8,63	7,54
171*	Каша гречневая рассыпчатая	150	211	5,32	4,89	35,52
312*	Компот из свежих плодов	200	109	0,16	0,16	27,87
ПР	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
ПР	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76