УТВЕРЖДАЮ:
Некоз Е.В. _____

| Школа | МБОУ СОШ №2 г. Константиновск Ростовская обл. | Отд./корп | | Вторник 1 неделя |
|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | закуска | 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 8,51 | 51,42 | 1,03 | 3 | 5,08 |
| | гор.блюдо | 250 | Бефстроганов | 90 | 33,83 | 211 | 12,68 | 16,0 | 4,07 |
| | Гор.блюдо | 309 | Макароны | 150 | 11,63 | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,44 |
| | хлеб | | хлеб пшенич. | 50 | 3,10 | 24,5 | 3,96 | 0,5 | 1,04 |
| | напиток | | сок яблоч. | 200 | 12 | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 45 | салат из белокач.капусты | 60 | 3,11 | 36,24 | 0,79 | 1,95 | 3,88 |
| | 1 блюдо | 108м | суп с клецками | 200 | 5,18 | 182,0 | 4,3 | 3,8 | 32,6 |
| | 2 блюдо | 227 | рыба припущенная с овощами | 90 | 36,40 | 167,53 | 20,8 | 9,01 | 0,81 |
| | гарнир | 312 | пюре картоф. | 150 | 19,39 | 137,25 | 3,07 | 4,8 | 20,44 |
| | напиток | 349 | компот из сухофруктов | 200 | 3,17 | 132,0 | 0,66 | 0,09 | 32,07 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 25 | 1,60 | 10,52 | 1,4 | 0,28 | 0,6 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 12,25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 |
| | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | |
| **Завтрак** | **Обед** |