

Школа **МКОУ "Александровская СШ"** Отд./корп  День **10/21/2021**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | рыба тушённая с овощами         | 100      |       | 126          | 12    | 6    | 9        |
|            | гор.напиток | 304    | рис отварной                    | 150      |       | 219          | 4     | 5    | 39       |
|            | хлеб        | 421К   | чай с молоком                   | 200      |       | 61           | 1     | 1    | 12       |
|            |             |        | хлеб пшеничный                  | 40       |       | 92           | 3     | 0    | 20       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 289    | рагу из птицы                   | 200      | 38.00 | 238          | 13    | 15   | 14       |
|            | 2 блюдо     | 342    | компот из свежих плодов (яблок) | 200      | 8.00  | 113          | 0     | 0    | 28       |
|            | гарнир      |        | хлеб пшеничный                  | 20       | 2.00  | 88           | 4     | 1    | 15       |
|            | сладкое     |        | хлеб-ржано-пшеничный            | 20       | 2.00  | 59           | 2     | 0    | 12       |
|            | хлеб бел.   |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                 |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                 |          |       |              |       |      |          |

*Утверждаю*  
*директор Дина Дина Д.*

