



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 Даденко С.В.

Школа МКОУ Межовская СОШ Отд./корп 6-10 День 18.01.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 318    | тефтели с рисом    | 80       | 35,4  | 198          | 8     | 20,1 | 0,4      |
|            | гор.напиток | 64     | кисель             | 180      | 6,08  | 105          | 0,2   | 0    | 27,3     |
|            | хлеб        | 588    | хлеб пшеничный     | 35       | 2,5   | 95           | 4,2   | 0    | 18,7     |
|            | гарнир      | 359    | макароны отварные  | 180      | 6,3   | 106          | 2,1   | 3,4  | 17,5     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 134    | суп с лапшой       | 250      | 14,71 | 151          | 6,1   | 5    | 26,5     |
|            | 2 блюдо     | 600    | блины со сгущёнкой | 150      | 13,26 | 106          | 2,1   | 3,4  | 17,5     |
|            | гарнир      |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 431    | йогурт             | 100      | 22    | 120          | 0,1   | 0,3  | 63       |
|            | хлеб бел.   | 588    | хлеб пшеничный     | 70       | 2,5   | 109,2        | 2,8   | 0    | 18,7     |
|            | хлеб черн.  |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     | 430    | чай сладкий        | 180      | 2,3   | 40,2         | 0,8   | 0    | 25,8     |

**Завтрак**



**Обед**

