



Школа Чуганакская НШ

Отд./корп

Утверждаю  
Директор школы

Дата

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры |    |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 259    | Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная) | 230      | 50,63 | 351          | 22    | 25   | 23 |
|            | гор.напиток | 377    | Чай с лимоном (полусладкий)                   | 217      | 2,17  | 63           | 0     | 0    | 15 |
|            | хлеб бел.   | 1      | Хлеб пшеничный                                | 30       | 2,55  | 71           | 2     | 0    | 15 |
|            | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 20       | 1,7   | 44           | 1     | 0    | 9  |
|            | фрукты      | 338    | Плоды и ягоды свежие (яблоки)                 | 100      | 9     | 47           | 0     | 0    | 7  |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
| Обед       | закуска     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | 1 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | 2 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | хлеб бел.   |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | хлеб черн.  |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
| Полдник    | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
| Ужин       | гор.блюдо   |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | хлеб        |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
| Ужин 2     | кисло-мол.  |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |    |
|            | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |    |