

06.10.21.

| Школа      | Колпаковская СОШ |        |                         |          | Отд./корп | День         |       |       |          |
|------------|------------------|--------|-------------------------|----------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел           | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак    | гор.блюдо        | 83     | борщ со сметаной        | 260      |           | 468          | 8,10  | 20,60 | 53,77    |
|            | гор.напиток      | 349    | компот из сухофруктов   | 200      |           | 664          | 3,31  | 0,45  | 160,07   |
|            | хлеб             |        | хлеб IC                 | 30       |           |              |       |       |          |
|            |                  |        |                         |          |           |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты           |        |                         |          |           |              |       |       |          |
|            |                  |        |                         |          |           |              |       |       |          |
|            |                  |        |                         |          |           |              |       |       |          |
|            |                  |        |                         |          |           |              |       |       |          |
| Обед       | закуска          |        | —                       |          |           |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо          | 83     | борщ со сметаной        | 260      |           | 468          | 8,10  | 20,60 | 53,77    |
|            | 2 блюдо          | 289    | рыбу из мяса птицы      | 175      |           | 217          | 12,56 | 11,72 | 15,20    |
|            | гарнир           |        |                         |          |           |              |       |       |          |
|            | сладкое          | 349    | компот                  | 200      |           | 664          | 3,31  | 0,45  | 160,07   |
|            | хлеб бел.        |        | хлеб бел.               | 80       |           |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.       |        |                         |          |           |              |       |       |          |
|            |                  | 466    | пирожок с рисом и луком | 100      |           | 1601         | 36,88 | 68,85 | 4,53     |