Утверждаю:
Директор _____
И.А. Ольховская

МКОУ "СШ г. Игарки" им. В.П. Астафьева 11-18 лет день 22.10.2021

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша молочная манная	200	27,1	216	6,19	7,34	31,7
	сок	200	24	65,8	1	0,2	20
	Хлеб пшеничный	60	7,2	150	5,4	0,08	30,1
	хлеб ржаной	37	5,89	80	1,96	0,6	17,92
	сыр порционно	20	21	57	3,89	4,37	0,48
	яблоко	70	26,6	82	1,1	0,3	15,1
Обед	салат из свеклы	100	20,5	91,67	1,77	5,1	9,62
	рассольник с курицей	200	56,09	120	2,32	4,11	20,45
	омлет	100	48,07	121	8,41	6,38	2,42
	чай с лимоном	200	10,2	82	0,04	0	20,11
	Хлеб пшеничный	50	6	83,1	3,2	0,06	16,04
	хлеб ржаной	28	4,53	53,4	1,8	0,3	9,24
	апельсин	70	26,60	82	1,2	0,3	16,3

6-10 лет

Завтрак	каша молочная манная	200	27,1	216	6,19	7,34	31,7
	сок	200	24	65,8	1	0,2	20
	Хлеб пшеничный	50	6	83,2	3,2	0,06	16,04
	хлеб ржаной	56	9,1	80	2,2	0,6	18,81
	сыр порционно	20	21	57	3,89	4,37	0,48
	яблоко	30	11,4	82	1,1	0,3	15,1
Обед	рассольник с курицей	200	56,09	120	2,32	4,11	20,45
	омлет	100	48,07	121	8,41	6,38	2,42
	чай с лимоном	200	10,2	82	0,04	0	20,11
	Хлеб пшеничный	50	6	83,1	3,2	0,06	16,04
	хлеб ржаной	37	5,89	53,4	1,8	0,3	9,24