Утверждаю:
Директор
И.А. Ольховская

МКОУ "СШ г. Игарки" им. В.П. Астафьева 11-18 лет день 26.10.2021

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	оладьи со сметаной	100/10	49,17	251,13	6	7,29	36,29
	компот из свежих ягод	200	25,60	137	0,68	0,28	29,62
	Хлеб пшеничный	47	7,53	80	1,96	0,4	17,92
	сыр порционно	20	21,00	57	3,89	4,37	0,48
	апельсин	30	11,40	38,4	0,6	0,2	8,4
Обед	салат из свежей капусты	100	21,07	136	2,1	10,1	9,3
	свекольник с курицей	200	36,19	92	1,62	3,89	9,2
	котлетка из говядины	60	58,64	186	12,02	9,97	12,32
	картофельное пюре	150	33,42	185,26	3,76	5,58	30
	чай с сахором	200	5,50	80	0	0	19,96
	Хлеб пшеничный	48	5,77	135,2	5,2	0,98	24,64
	яблоко	30	11,40	38,4	0,6	0,2	8,4

6-10 лет

Завтрак	оладьи со сметаной	100/10	49,17	251,13	6	7,29	36,29
	компот из свежих ягод	200	25,60	137	0,68	0,28	29,62
	Хлеб пшеничный	67	8,08	52	2	0,38	9,48
	сыр порционно	15	15,75	45	1,7	3,45	0,39
Обед							
	свекольник с курицей	200	36,19	92	1,62	3,89	9,2
	котлетка из говядины	60	58,64	186	12,02	9,97	12,32
	картофельное пюре	100	22,28	185,26	3,76	5,58	30
	чай с сахором	200	5,50	80	0	0	19,96
	Хлеб пшеничный	30	3,64	52	2	0,38	9,48