



Целуковский И.А.

«10» 04.2025г.

Филиал МБОУ «Кандатская средняя школа» в с.Чиндат

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 60/33  | Картофельное пюре и котлеты рыбные любительские | 200/100  |      | 187/170      | 4/13  | 7/9  | 27/11    |
|            | гор.напиток | 73     | Чай с сахаром                                   | 200      |      | 47           | 0     | 0    | 12       |
|            | хлеб        | 1      | Бутерброд с маслом                              | 40       |      | 151          | 3     | 8    | 20       |
|            | фрукты      | 64     | Фрукты свежие                                   | 200      |      | 90           | 0     | 0    | 20       |
|            |             | 90     | Пряники (пром.производства)                     | 40       |      | 181          | 3     | 6    | 29       |
| Обед       | закуска     | 6      | Овощи натуральные свежие (огурец)               | 100      |      | 14           | 1     | 0    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 15     | Щи со свежей капусты с картофелем, со сметаной  | 300      |      | 95           | 3     | 5    | 8        |
|            | 2 блюдо     | 44     | Цыпленок тушеный с морковью                     | 300      |      | 323          | 21    | 19   | 17       |
|            | гарнир      |        |                                                 |          |      |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 79     | Сок фруктовый                                   | 200      |      | 94           | 1     | 0    | 22       |
|            | хлеб бел.   | 81     | Хлеб пшеничный                                  | 60       |      | 141          | 4     | 0    | 30       |
|            | хлеб черн.  |        |                                                 |          |      |              |       |      |          |