



Утверждаю: _____ Ондар О.В.
 Директор школы: _____ 2022 г.

Соглаовано:
 Мед.работник: Монгуш Ш.Д.
 " 02 " декабрь 2022 г.

02.12.2022

День

Отд./корп

МБОУ Кара-Чыраанская СОШ

Школа

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | 100 | | 236 | 12,7 | 19 | 3,9 |
| | 1 блюдо | | Салат морковный | 200 | | 157,5 | 10,8 | 8,7 | 8,9 |
| | 2 блюдо | | Суп тувинский | 200 | | 148 | 14 | 9,2 | 2,6 |
| | гарнир | | Гуляш из говядины | | | 344 | 10,4 | 1,1 | 71,5 |
| | сладкое | | Рожки | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Конфета | 60 | | 158 | 3,7 | 0,6 | 30 |
| | чай | | Хлеб | 200 | | 96 | 4,8 | 5,4 | 7,2 |
| | | | Чай с молоком | | | | | | |