

Утверждаю  
 Врио директора МБОУ ТР СОШ № 1  
 Иванова Е.В.



**01.ноября**

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	150/16	7,1	8,9	44,9	295,8	
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,4	9,6	46,76	
Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,9	0	12,9	43,6	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты(со свиной)	250	0,9	2,1	3,1	31	
Рис рассыпчатый	150	4,68/	5,743	44,795	245,23	
Гуляш (свинина)	100	14,087	14,608	4,78	266,12	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Компот из фруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,76	