

Утверждаю  
 Директор МБОУ Горопецкая СОШ № 1  
 Калинина Н.Г.



**12.июля**

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
<b>Завтрак</b>						
Рис рассыпчатый	150	4,68	5,743	44,795	245,23	
Грудка куриная на пару	80	7,52	8,32	3,77	114,9	
Компот плод-ягодный	200	0,12	0,1	27,5	111,38	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
Суп картофельный с рисом и курицей	250	1,98	2,74	14,58	90,75	
Жаркое по-домашнему	200	13,87	25,788	45,32	498,52	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	