



Утверждаю: Директор МКОУ НСО О.В. Устьянин
Горячий завтрак №4 для учащихся 11-18 лет
 09.03. Дата
 Лыжное питание и ред. Палецкая

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			эн.цен (ккал.)
			белки	жиры	углеводы	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.76	4.12	2.47	49.9
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	25	3	0,3	19,7	93,8
	ИТОГО	620	25,2	24,2	86,2	664,1

Завхоз: Вашурина Г.М.

Повар: Петухова С.Н.