



Утверждаю:  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 О.В. Устьяхин

03.04

Дата

**Горячий завтрак №10 для учащихся 11-18 лет**

*Мягкие ртани и рог. ртани*

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Химический состав				эн.цен (ккал.)
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	20,1	18,8	17,2	317,9	
	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	<b>200</b>	1,55	1,14	8,6	50,9	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	6,7	34,2	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Банан</b>	<b>180</b>	2,7	0,9	37,8	170,1	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>29,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,1</b>	<b>671,2</b>	

Завхоз: Вашурина Г.М. *Вн*

Повар: Петухова С.Н. *Сн*