

Утверждаю
Директор МКОУ «СЦ № 20»
Малмалаева Н.В.

26 марта 2025 год

3 день	Завтрак							3 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	494
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		540	18,600	35,330	72,680	682,700	
	Второй завтрак							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого второй завтрак:		220	11,500	6,980	27,280	226,400	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	6,200	3,600	74,000	19
	Суп картофельный с рыбой	г	250	9,850	4,830	15,150	143,500	150
	Тефтели мясные припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Капуста тушеная	г	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	35,290	31,350	77,150	734,600	
	Полдник							
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,00	20,10	81,000	512
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	150	1,350	0,300	12,150	45,100	112
	Итого полдник:		370	3,150	0,880	42,530	178,500	
	Итого за день:			68,540	74,540	219,640	1 822,200	