

3 день

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с.Городище

На 30.06.2026г

Митяшна И.В.

3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,4	стр75	17
		гор.напиток	какао-напиток	200	6,2	6,4	22,36	169,82	стр122	12,5
		хлеб	хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,04	0,75	16,05	81,9	481	6
		фрукты	фрукт	200	1,8	21,15	5,85	214,95		20,5
		булочное	булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	стр84	19,5
	итого			680	29,09	54,41	103	1012,1		75,5
3	Обед	закуска								
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	6,41	6,69	20,16	166,56	стр178	20
		2 блюдо	тефтели из говядины	100	15,62	13,5	6,09	211,23	стр37	67,53
		гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	стр108	31,2
		напиток	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	стр130	6
		напиток	сок	200	0,6	0	33	136		20
		хлеб бел.	хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,04	0,75	16,05	81,9	481	6
		хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,8	481	6
		3 блюдо	соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21,36	стр247	6
	итого			1040	39,83	29,41	179,1	1141		162,73
	Итого за день:			1720	68,92	83,82	282,1	2153,1		238,23