

**«Тугаловская основная общеобразовательная школа»-
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»
Уватского муниципального района**

Утверждаю:
Заведующий филиала

 **Е.В. Смолякова**

Дата: 19.04.2024 г.

| 10 день | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Стоимость |
|-----------------------------|--------|-------|------|----------|-------|-----------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша геркулес жидкая | 200 | 5,9 | 13,5 | 28,8 | 196 | 15,98 |
| Бутерброд маслом | 30/10 | 2.3 | 7.4 | 14.5 | 133.8 | 11,18 |
| Апельсин | 150 | 0.5 | 0.1 | 26.2 | 108 | 24,00 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.5 | 62 | 3,03 |
| | | | | | | 54,19 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с сыром | 100 | 5,2 | 9,7 | 8,6 | 142,5 | 16,94 |
| Уха рыбацкая | 250/80 | 12,2 | 6,5 | 20,5 | 189 | 61,26 |
| Биточки рубленые из птицы | 100 | 12.4 | 12.5 | 12.4 | 212 | 46,50 |
| Макароны отварные с овощами | 200 | 3,7 | 3,7 | 32,8 | 179 | 14,16 |
| Сок ассортимент | 200 | 0.3 | 0,0 | 22,4 | 91 | 16,10 |
| Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 5,65 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | 1,85 |
| | | | | | | 162,46 |

162,46

 Медицинский работник

 Повар