

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа

МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 06.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы		Выход, г	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	168	Каша гречневая	200		199,75	3,82	9,191	21,893							
	гор.напиток	951	кофейный напиток	200		105,26	1,767	1,363	23,78							
		42	сыр	15		54,6	3,48	4,43	0							
	хлеб		хлеб пшеничный	50		11,322	3,8	0,45	24,9							
	фрукты\овощи		помидор			24	1,1	0,2	3,8							
						394,93	13,967	15,634	74,373							
					49,63											
				Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углевод		Выход, г	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 7-11 л/12-18 л.	закуска	38	салат из моркови	60		24,24	0,65	0,11	5,17		100		40,4	1,08	0,18	8,62
	1 блюдо	170	борщ из свежей	200		82	1,45	3,93	100,2		250		102,5	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо	304	плов из птицы	210		377	20,3	17	35,69		260		471,35	25,38	21,25	44,61
	гарнир															
	сладкое		сок фруктовый								200		88,48	0,74	0	21,56
	хлеб бел.			50		113,22	3,8	0,45	24,9				113,22	3,8	0,45	24,9
	хлеб черн.			50		85	2,75	0,5	17				85	2,75	0,5	17
						681,46	28,95	21,99	182,96				900,95	35,56	27,29	241,94
						1076,4	42,917	37,624	257,33							
					45,9							45,9				