

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа МБОУ "Ширингушская СОШ"
День 07.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	438	омлет натуральн	150\5		267,93	14,27	22,16	2,65						
	гор.напиток		какао	200											
		42	сыр	15		54,6	3,48	4,43	0						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овощи														
						435,75	21,55	27,04	27,55						
					49,63										
				Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 7-11 л/12-18 л.	закуска	33	салат из свеклы	60		56,34	0,86	3,65	5,05	100		93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	208	суп картофельн	200		83,8	2,15	2,27	13,71	250		104,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	336	капуста тушеная	180		256,33	3,33	7,77	41,42	200		284,7	3,7	8,34	46,03
	гарнир														
	сладкое	868	компот из с\фрук	200		94,2	0,04	0	24,76	200		94,2	0,04	0	24,76
	хлеб бел.			50		113,22	3,8	0,45	24,9	50		113,22	3,8	0,45	24,9
	хлеб черн.			50		85	3,8	0,45	24,9	50		85	3,8	0,45	24,9
							688,89	13,98	14,59	134,74			775,77	15,46	18,17
						1124,6	35,53	41,63	162,29						
					45,9						45,9				