

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 13.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	168	Каша рисовая молочная	200		199,75	3,82	9,191	21,893						
	гор.напиток	959	Какао на молоке200	200		145,2	3,52	3,72	25,49						
		42	Сыр Голландский	15		54,6	3,48	4,43	0						
		424	Яйчо вареное	40		49,612	3,759	3,542	0,232						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овощи		Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8						
							609,38	18,779	21,733	82,315					
					49,63										
				Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод
Обед 7-11 л/12-	закуска	33	Салат из свеклы	60		56,34	0,86	3,65	5,05	100		93,6	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	208	Суп картофельный с рыбным	200		133,8	6,89	6,72	11,47	250		133,8	6,89	6,72	11,47
	2 блюдо	336	Шницель говяжий	80		183	12,44	9,24	12,56	80		183	12,44	9,24	12,56
	гарнир	608	Макаронные изделия отварн	150		168,45	5,52	4,52	26,45	200		234	7,36	6,02	35,26
	сладкое	868	Компот из с\фруктов+ вит. С	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
							834,01	33,35	25,03	130,09			936,82	35,76	28,97
						1443,4	52,129	46,763	212,41						
					45,9						45,9				

