

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 14.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	467	Пудинг из творога (з	160		179,2	22,24	15,36	32,16						
	гор.напиток	948	Чай с сахаром и лим	200		46,033	0,434	0	12,725						
		41	Масло сливочное (п	10		75	0	8,2	0,1						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овоши		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8						
						460,45	26,474	24,01	79,685						
					49,63										
				Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 7-11 л/12	закуска	15	Салат из свежих пом	60		47,46	0,68	3,71	2,83	100		79,1	6,19	4,72	79,1
	1 блюдо	197	Рассольник петербур	200		97,4	1,06	4,09	13,54	250		121,75	2	5,11	16,93
	2 блюдо	304	Плов из птицы	210		377	20,3	17	35,69	260		471,25	25,38	21,25	44,61
	гарнир														
	сладкое	870	Кисель п/ягольный+ в	200		95,96	0	0	26,06	200		95,96	0	0	26,06
	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	2,75	0,5	17
							816,04	29,64	25,7	127,92			966,28	40,12	32,03
						1276,5	56,114	49,71	207,61						
					45,9						45,9				