

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа	МБОУ "Ширингушская СОШ"														
День	15.09.2021														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1	гор.блюдо	390	Каша манная(мол	200		187,15	4,29	3,87	33,69						
	гор.напиток	943	чай с сахаром и л	200		46,033	0,434	0	12,725						
		38	Салат из моркови	50		41,364	0,481	2,3	4,996						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овощи					574,92	9,005	6,62	76,311						
					49,63										
				Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод	Выхо	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 7-11	закуска	15	салат из свежих п	60		44,52	0,59	3,69	2,24	100		74,2	0,98	6,15	3,73
	1 блюдо	210	суп с консервир. б	200		107,8	4,39	4,22	13,06	250		107,8	4,39	4,22	13,06
	2 блюдо	244	рыба пропущенна	80		42	6,12	0,81	2,54	100		52,5	7,65	1,01	3,18
	гарнир	634	картофельное пю	150		137,35	3,06	4,8	20,45	200		183	4,08	6,4	27,26
	сладкое		сок фруктовый + в	200		88,48	0,74	0	21,56	200		88,48	0,74	0	21,56
	хлеб бел.			50		113,22	3,8	0,45	24,9	50		113,22	3,8	0,45	24,9
	хлеб черн.			50		85	2,75	0,5	17,00	50		85	2,75	0,5	17
						618,37	21,45	14,47	101,75			704,2	24,39	18,73	110,69

