

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа

МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 02.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	438	омлет натуральный	150		267,93	14,27	22,16	2,65						
	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		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овоши		помидор	50		24	1,1	0,2	3,8						
							565,01	24,417	28,603	55,13					
					49,63										
				Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углевод	Выход, г	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углевод
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 картофельный с	200		83,3	2,15	3,27	13,71	250		104,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	608	Шницель говяжий	80		183	12,44	9,24	12,56	80		183	12,44	9,24	12,56
	гарнир	336	капуста тушенная	180		256,23	3,33	7,77	41,42	200		284,7	3,7	8,34	46,03
	сладкое		компот из сухофр.+ вит.С			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			113,22	3,8	0,45	24,9
	хлеб черн.			50		85	2,75	0,5	17			85	2,75	0,5	17
							871,29	25,37	24,88	139,4			958,77	26,85	27,46
					1436,3	49,787	53,483	194,53							
					45,9						45,9				

