

Утверждаю
Директор школы



В.М. Заикин

Школа

МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 03.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	469	запеканка из творог	150		279,6	27,84	18	32,4						
	гор.напиток	943	чай с лимоном	200		12,725	0,434	0	46,033						
							0,46	3,65	1,43						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овощ	13	салат из свежих огу	60		40,38	0,46	3,65	1,43						
						445,93	32,994	25,75	106,19						
					49,63										
				Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углевод	Выход, г	Цена	Калори	Белки	Жиры	Углевод
Обед 7-11 л/12-18 л.	закуска	38	салат из моркови	50		41,364	0,481	2,3	4,996	100		106,75	1,18	7,08	9,27
	1 блюдо	201	суп Крестьянский	200		118,62	4,76	6,03	12,42	250		148,28	5,99	7,54	15,53
	2 блюдо	536	котлета рубленая	80		196	9,7	13,92	7,89	100		245	12,13	14,14	9,86
	гарнир	688	макаронные изделия	150		168,45	5,52	4,52	26,45	200		224	7,36	6,02	35,26
	сладкое	868	компот из сухофр.+	200		94,2	0	0,44	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
							816,85	27,011	28,16	118,42			1016,5	33,25	35,73
					1262,8	60,005	53,91	224,61							
					45,9						45,9				

