

Утверждаю  
Директор школы



В.М. Заикин

Школа МБОУ "Ширингушская СОШ"

День 09.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1-4 к	гор.блюдо	438	омлет натуральный	200		267,93	14,27	22,16	2,65						
	гор.напиток	379	кофейный напиток	150		100,6	3,17	2,68	15,9						
		42	сыр порциями	15		54,6	3,48	4,43	0						
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113,22	3,8	0,45	24,9						
	фрукты\овощи		помидор	50		13,2	0,66	0,12	2,28						
							549,55	25,38	29,84	45,73					
						49,63									
										Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод
Обед 7-11 л/1	закуска	33	икра из кабачков консер	100		96,38	1,4	7	7,2	100		96,38	1,4	7	7,2
	1 блюдо	170	борщ из свежей капусты	200		82	1,45	3,93	100,2	250		102,5	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо	679	гречка отварная	180		276,53	8,95	6,73	43	230		307,26	9,94	7,48	47,78
	гарнир														
	сладкое	389	Сок фруктовый	200		136,4	0,6	0,4	32,6	200		136,4	0,6	0,4	32,6
	хлеб бел.			50		113,22	3,8	0,45	24,9			136,4	3,8	0,45	24,9
	хлеб черн.			50		85	2,75	0,5	17			85	2,75	0,5	17
						789,53	18,95	19,01	224,9			863,94	20,3	Суп ка	254,73
						1339,1	44,33	48,85	270,63						
					45,9						45,9				

