

06.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

И.А. Каландарова

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	л423/м3 02	Бефстроганов (из говядины)/каша вязкая (гречневая)	250	65,75	435,5	19,8	29,3	25,6
	гор.напиток								
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	1,93	70,6	2,0	0,3	15,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	20	1,66	45,6	1,1	0,2	9,8
	закуска	ПР	Икра кабачковая	60	12,83	80,3	1,6	4,3	8,7
	напиток	м349	Йогурт питьевой жирность 2,5 %	200	25,90	156,0	5,6	5,0	22,0
	сладкое	ПР	Печенье	20	2,60	82,9	1,7	2,3	13,9
	фрукты	м338	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	7,00	47,0	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:				680	117,67	917,8	32,3	41,8	104,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	м70	Овощи натуральные свежие огурцы	60	9,24	6,0	0,1	0,1	1,0
	1 блюдо	м112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,12	109,0	2,6	2,8	15,7
	2 блюдо	м288	Птица отварная	90	58,14	186,0	19,5	12,0	0,2
	гарнир	м142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	20,55	216,0	3,3	12,6	22,7
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	60	3,85	140,3	4,1	0,5	30,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	2,49	69,0	1,7	0,3	14,8
	гор.напиток	м358	Кисель из сока плодового натурального	200	4,61	114,4	0,1	0,1	22,5
ИТОГО:				840	109,00	840,7	31,3	28,4	107,0
Полдник	булочное								
	напиток	м349	Компот из сухофруктов	200	3,36	132,8	0,7	0,2	32,0
		м211	Омлет с сыром и маслом	150	52,09	347,5	17,9	29,2	29,4
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,28	46,8	1,4	0,2	10,0
ИТОГО:				370	56,73	527,1	20,0	29,6	71,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1890	283,4	2285,6	836,6	99,8	283,4