

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы:

Атлабердин Ф. А.

Школа МБОУ СОШ д. Воскресенское Кугарчинский район

1-4 классы

День 07.09.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	выход блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак			<b>Завтрак</b>					
		14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	гор. блюдо	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	4,4	10,1	31,1	233,4
	гор. напиток	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5
		2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1
			<b>итого за завтрак</b>		<b>12,8</b>	<b>15,5</b>	<b>68,4</b>	<b>481,1</b>
			<b>обед</b>					
обед	1 блюдо	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,1	54,4	14,0	104,6
	2 блюдо	451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/30	9,0	9,7	76,9	150,5
	гарнир	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	4,0	5,3	27,3	173,8
	сладкое	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб белый	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,8
	хлеб черный	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0
			<b>итого за обед</b>		<b>20,7</b>	<b>20,4</b>	<b>88,5</b>	<b>628,7</b>
			<b>всего за день</b>		<b>33,5</b>	<b>33,8</b>	<b>158,9</b>	<b>1 109,8</b>
			повар: _____/Выдрина О. В./					

Школа МБОУ СОШ д. Воскресенское Кугарчинский район

5-11 классы

День 07.09.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	выход блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак			<b>Завтрак</b>					
		14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	гор. блюдо	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	6,8	40,8	247,7
	гор. напиток	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5
		2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1
			<b>итого за завтрак</b>		<b>14,1</b>	<b>12,2</b>	<b>78,1</b>	<b>495,4</b>
			<b>обед</b>					
обед	1 блюдо	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,3	17,3	126,6
	2 блюдо	451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2
	гарнир	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	4,0	5,3	27,3	173,8
	сладкое	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб белый	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,8
	хлеб черный	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0
			<b>итого за обед</b>		<b>21,3</b>	<b>21,6</b>	<b>92,3</b>	<b>657,1</b>
			<b>всего за день</b>		<b>35,4</b>	<b>33,8</b>	<b>170,4</b>	<b>1 152,5</b>
			повар: _____/Выдрина О. В./					