

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы:

Аллабердин Ф. А.

Школа МБОУ СОШ д. Воскресенское Кугарчинский район

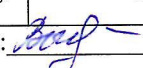
1-4 классы

День 13.09.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	выход блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак		80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	гор. блюдо	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	7,1	37,4	228,1
	гор. напиток	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			Итого за завтрак		16,9	15,5	72,7	502,7
обед	1 блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,5	4,2	7,2	73,6
	2 блюдо	302	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	гарнир	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4
	сладкое	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб черный		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			Итого за прием пищи:		31,2	28,7	83,3	722,7
			Всего за день:		48,0	44,2	156,0	1 225,4

5-11 классы

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	выход блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак		80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	гор. блюдо	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,8	8,7	50,3	298,7
	гор. напиток	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			Итого за завтрак		18,1	17,0	85,7	573,3
обед	1 блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3
	2 блюдо	302	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	гарнир	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8
	сладкое	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,3	70,5
	хлеб черный		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			Итого за прием пищи:		33,0	29,6	94,6	784,5
			Всего за день:		51,1	46,7	180,2	1 357,8

повар:  /Выдрина О. В./