



МОКУ СОШ д. Махмұтово

Директор школы:  Аскарлов С.І.

Дата: 07.04.2022

1-ая неделя/Четверг

№ р	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
шкооок	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК220	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		6,5	27
000006	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
000000	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	22,24	34,76	102,8	593
Обед						
000010	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	11,67	48,33	127
ШК000	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	14	97
ШК001	Котлета рыбная (минтай)	75	8,3	4,21	0,69	90
КП2200	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
000006	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК001	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	2,6	0,99	12,8	70,8
Всего в Обед		800	17,79	27,1	114,78	554,8

Повар:  Исангулова Г.С.