

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Ударная СОШ»
 Zubovo-Полянского муниципального р-на
 Республики Мордовия:

Г.Ш. Глинова/



Школа

МБОУ "Ударная СОШ"

Отд./корп

День

21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша овсянная "Геркулес" молочная	180		266	7	9	39
	гор.напиток	268	Чай с сахаром	200		85	1	0	20
	хлеб	701	Хлеб пшеничный	70		134	7	1	24
		1	Бутерброд с маслом сливочным пор	60		335	16	1	70
		7	йогурт	115		167	3	4	30
	фрукты		Яблоко	100	101,72	96	2	1	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат "Школьный"	80		128	3	9	8
	1 блюдо	52/38	Суп картофельный с крупой	250		167	9	8	14
	2 блюдо	100	Рыбная котлета	120		298	6	10	50
	гарнир	169	Рис отварной	180		203	15	12	8
	сладкое	8/868	Компот из смеси сухофруктов	200		94	0	0	25
	хлеб бел.	49	Хлеб пшеничный	84	69,62	134	7	1	24