

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Ударная СОШ»
 Zubovo-Полянского муниципального р-на
 Республики Мордовия:
 Г.Ш. Глинова/



Школа **МБОУ "Ударная СОШ"** Отд./корп День **29.09.2023**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 18,7 | Каша вязкая молочная "Дружба" | 180 | | 217 | 6 | 8 | 31 |
| | гор.напиток | 268 | Чай с сахаром | 200 | | 28 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | 701/49 | Хлеб пшеничный | 70 | | 134 | 7 | 1 | 24 |
| | Кондитерские изделия | | Печенье в ассортименте | 50 | | 167 | 3 | 4 | 30 |
| | фрукты | | Апельсин | 100 | 101,72 | 96 | 2 | 1 | 21 |
| Завтрак 2 | фрукт | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 26 | Салат из свёклы с изюмом | 80 | | 86 | 1 | 5 | 9 |
| | 1 блюдо | 52 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (куриным) | 250 | | 128 | 8 | 6 | 11 |
| | 2 блюдо | 20/301 | Птица тушеная | 120 | | 281 | 22 | 18 | 7 |
| | гарнир | 202 | Макаронные изделия | 160 | | 196 | 5 | 4 | 33 |
| | сладкое | 268 | Чай с сахаром | 200 | | 28 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб бел. | 701/49 | Хлеб пшеничный | 70 | 69,62 | 134 | 7 | 1 | 24 |