

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



Г.Ш. Глинова/

Школа

МБОУ "Ударная СОШ"

Отд./корп

День

07.12.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 174    | Каша овсянная<br>"Геркулес" молочная      | 180      | 17,11 | 158,64       | 6,24  | 6,1   | 19,7     |
|            | гор.напиток | 268    | Чай с сахаром                             | 200      | 8,00  | 35,00        | 0,1   | 0,02  | 9,9      |
|            | хлеб        | 701    | Хлеб пшеничный                            | 70       | 3,80  | 100,80       | 5,28  | 1,02  | 17,64    |
|            |             | 1      | Бутерброд с маслом<br>сливочным порционно | 60       | 12,19 | 158,40       | 2,4   | 10,02 | 14,8     |
|            |             | 7      | йогурт                                    | 115      | 15,00 | 145,20       | 3,52  | 3,72  | 25,49    |
|            | фрукты      | 51     | Яблоко                                    | 100      | 8,34  | 43,00        | 0,9   | 0,2   | 8,1      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |   |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 11     | Салат из свежей капусты<br>и огурцов      | 80       | 6,91  | 48,12        | 1,54  | 0,11  | 10,91    |
|            | 1 блюдо     | 47     | Суп картофельный с<br>бобовыми            | 200      | 18,20 | 134,75       | 5,49  | 5,28  | 16,33    |
|            | 2 блюдо     | 100    | Рис отварной                              | 150      | 12,08 | 298,47       | 5,82  | 9,74  | 50       |
|            | гарнир      | 169    | Рыбная котлета                            | 100      | 24,37 | 202,5        | 15    | 12,25 | 8        |
|            | сладкое     | 8/868  | Компот из смеси<br>сухофруктов            | 200      | 5,00  | 94,20        | 0,04  | 0     | 24,76    |
|            | хлеб бел.   | 49     | Хлеб пшеничный                            | 70       | 3,80  | 100,80       | 5,28  | 1,02  | 17,64    |