

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

Г.Ш. Глинова/



Школа МБОУ "Ударная СОШ" Отд./корп День 11.04.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 187    | Каша вязкая молочная "Дружба"                        | 180      | 19,47 | 217,44       | 5,00  | 8,06  | 30,67    |
|            | сладкое     |        | Печенье                                              | 10       | 10,00 | 166,80       | 0,8   | 1     | 7,4      |
|            | гор.напиток | 268    | Чай с сахаром                                        | 200      | 8,00  | 35,00        | 0,1   | 0,02  | 9,9      |
|            | хлеб        | 49     | Хлеб пшеничный                                       | 70       | 3,08  | 186,00       | 5,35  | 0,5   | 3,02     |
|            | фрукты      | 24/847 | Фрукт (в ассортименте)                               | 100      | 17,63 | 47,00        | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
|            | напиток     |        | Йогурт                                               | 115      | 12,00 | 145,20       | 3,52  | 3,72  | 25,49    |
| Завтрак 2  | фрукт       |        |                                                      |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                      |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                      |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 26     | Салат из свеклы с изюмом                             | 80       | 5,52  | 97,90        | 1,41  | 4,3   | 13,3     |
|            | 1 блюдо     | 52     | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) | 250      | 32,51 | 128,00       | 23,1  | 30,3  | 28,5     |
|            | 2 блюдо     | 20/301 | Птица тушеная                                        | 120      | 16,02 | 281,00       | 22,4  | 18,23 | 7,03     |
|            | гарнир      | 202    | Макаронные изделия отварные                          | 150      | 21,61 | 196,31       | 5,48  | 4,17  | 33,26    |
|            | напиток     | 268    | Чай с сахаром                                        | 200      | 8,00  | 35,00        | 0,1   | 0,02  | 9,9      |
|            | хлеб бел.   | 49     | Хлеб пшеничный                                       | 70       | 3,08  | 186,00       | 5,35  | 0,50  | 3,02     |
|            | хлеб черн.  |        |                                                      |          |       |              |       |       |          |