

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



Школа МБОУ "Ударная СОШ" Отд./корп День 15.05.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.      | Блюдо                                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|-------------|----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 174         | Каша овсяная "Геркулес" молочная       | 180      | 25,11 | 158,64       | 6,24  | 6,10  | 19,70    |
|            | закуска     | 1           | Бутерброд с маслом сливочным порционно | 60       | 17,19 | 158,40       | 2,40  | 10,02 | 14,60    |
|            | гор.напиток | 268         | Чай с сахаром                          | 200      | 8,00  | 35,00        | 0,10  | 0,02  | 9,90     |
|            | хлеб        | 49          | Хлеб пшеничный                         | 70       | 3,08  | 186,00       | 5,35  | 0,50  | 3,02     |
|            | фрукты      |             | Фрукт (в ассортименте)                 | 100      | 16,62 | 43,00        | 0,90  | 0,20  | 8,10     |
|            |             |             |                                        |          |       |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |             |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |             |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |             |                                        |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 11          | Салат "Витаминный"                     | 80       | 6,91  | 128,40       | 3,30  | 9,30  | 8,00     |
|            | 1 блюдо     | 52/38       | Суп картофельный с крупой              | 250      | 18,20 | 167,25       | 8,61  | 8,40  | 14,34    |
|            | 2 блюдо     | 100         | Рыбная котлета                         | 120      | 27,37 | 202,25       | 15    | 12,25 | 8,00     |
|            | гарнир      | 54-11г-2020 | Картофельное пюре                      | 150      | 26,44 | 145,80       | 3,1   | 6     | 19,7     |
|            | напиток     | 6/868       | Компот из смеси сухофруктов            | 200      | 5,81  | 101          | 0,04  | 0,00  | 24,76    |
|            | хлеб бел.   | 49          | Хлеб пшеничный                         | 70       | 3,08  | 186,0        | 5,35  | 0,5   | 3,02     |
|            | хлеб черн.  |             |                                        |          |       |              |       |       |          |