

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



Г.И. Глинова/

Школа

МБОУ "Ударная СОШ"

Отд./корп

День

18.10.2023

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 184    | Каша вязкая пшённая молочная с маслом сливочным                      | 200      | 24,50 | 241,6        | 7,44  | 8     | 36,56    |
|            | хлеб      | 701/49 | Хлеб пшеничный   | 80       | 3,08  | 134,4        | 7,04  | 1,36  | 23,52    |
|            | закуска   | 2      | Бутерброд с сыром  | 50       | 18,47 | 335,49       | 16    | 1     | 70,0     |
|            | напиток   | 399    | Сок фруктовый  | 200      | 9,33  | 35,00        | 1     | 0     | 20,2     |
|            | фрукты    | 57     | Груша  | 100      | 8,34  | 96,0         | 1,5   | 0,5   | 21       |
| Завтрак 2  | фрукты    |        |  |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |  |          |       |              |       |       |          |
|            |           |        |  |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска   | 33     | Салат из белокочанной капусты и свежей моркови с маслом растительным | 80       | 5,52  | 73           | 1,20  | 3,68  | 8,80     |
|            | 1 блюдо   | 47     | Борщ (с мясом кур-бройлеров)   | 250      | 14,33 | 129          | 8     | 6     | 11       |
|            | 2 блюдо   | 202    | Макаронные изделия отварные  | 150      | 7,28  | 196,31       | 5,48  | 4,17  | 33,26    |
|            | гарнир    | 202    | Птица тушеная  | 150      | 31,41 | 281,00       | 22,4  | 18,23 | 7,03     |
|            | напиток   | 7/943  | Чай с сахаром  | 200      | 8,00  | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            | хлеб бел. | 701/49 | Хлеб пшеничный   | 70       | 69,62 | 134,40       | 7,04  | 1,36  | 23,52    |