

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



Г.Ш. Глинова/

Школа

МБОУ "Ударная СОШ"

Отд./корп

День

20.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 186 | Каша вязкая пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 24,50 | 241,60 | 7,44 | 8,00 | 36,56 |
| | напиток | 399 | Сок фруктовый | 200 | 9,33 | 35,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 |
| | хлеб | 701/49 | Хлеб пшеничный | 80 | 3,08 | 134,40 | 7,04 | 1,36 | 23,52 |
| | | 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 18,47 | 370,00 | 16,00 | 17,00 | 70,00 |
| | фрукт | | Банан | 100 | 8,34 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 39/38 | Салат из белокочанной капусты и свежей моркови с маслом растительным | 80 | 5,52 | 72,80 | 1,20 | 3,68 | 8,80 |
| | 1 блюдо | 62 | Борщ (с мясом кур- бройлеров) | 250 | 14,33 | 129,00 | 8,00 | 6,00 | 11,00 |
| | 2 блюдо | 20/301 | 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 |
| | сладкое | 7/943 | Чай с сахаром | 200 | 8,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | 701/49 | Хлеб пшеничный | 70 | 3,08 | 134,40 | 7,04 | 1,36 | 23,52 |