

Зубово-Полянского м  
Республики Мордовия

|       |                    |           |  |      |            |
|-------|--------------------|-----------|--|------|------------|
| Школа | МБОУ "Ударная СОШ" | Отд./корп |  | День | 21.04.2025 |
|-------|--------------------|-----------|--|------|------------|

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|------------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшѐнная | 200      | 24,50 | 288,00       | 8,30  | 11,70 | 37,5     |
|            | бутерброд   | 2          | Бутерброд с сыром            | 61,2     | 18,47 | 140,00       | 11,68 | 6,90  | 35       |
|            | гор.напиток | 399        | Сок                          | 200      | 9,33  | 35,00        | 1,00  | 0,00  | 22,4     |
|            | хлеб        | 49         | Хлеб пшеничный               | 70       | 3,08  | 186,00       | 5,35  | 0,50  | 3,02     |
|            | фрукты      | 57         | Фрукт (в ассортименте)       | 100      | 14,80 | 96,00        | 1,50  | 0,50  | 21       |
|            |             |            |                              |          |       |              |       |       |          |
| Завтрак 2  |             |            |                              |          |       |              |       |       |          |
|            |             |            |                              |          |       |              |       |       |          |
|            |             |            |                              |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 39/38      | Салат из свеклы              | 80       | 5,52  | 88,00        | 1,76  | 5,36  | 8,24     |
|            | 1 блюдо     | 54-1г-2020 | Борщ (с мясом кур-бройлеров) | 250      | 7,28  | 202,00       | 8,00  | 6,00  | 11       |
|            | 2 блюдо     | 62         | Птица тушеная                | 120      | 29,71 | 142,78       | 22,4  | 18,23 | 7,03     |
|            | гарнир      | 30/301     | Макаронные изделия отварные  | 150      | 33,15 | 281,00       | 5,48  | 5,5   | 32,7     |
|            | напиток     | 7/943      | Чай с сахаром                | 200      | 8,00  | 28,00        | 0,20  | 0,00  | 14       |
|            | хлеб бел.   | 49         | Хлеб пшеничный               | 70       | 3,08  | 186,00       | 5,35  | 0,50  | 3,02     |
|            | хлеб черн.  |            |                              |          |       |              |       |       |          |
|            |             |            |                              |          |       |              |       |       |          |