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

Школа: МБОУ "Ударная СОШ" | Отд./корп: | День: 28.02.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 20,29 | 178,00 | 5,00 | 6,90 | 23,90 |
| | 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 | 4,08 | 186,00 | 5,35 | 0,5 | 3,02 |
| | фрукты | 24/847 | Фрукт (в ассортименте) | 100 | 14,63 | 47,00 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
| | напиток | | Йогурт | 115 | 13,18 | 145,20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| Завтрак 2 | фрукт | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-14з-2020 | Салат из свеклы с изюмом | 80 | 6,52 | 97,90 | 1,41 | 4,3 | 13,3 |
| | 1 блюдо | 52 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) | 250 | 35,51 | 128,00 | 23,1 | 30,3 | 28,5 |
| | 2 блюдо | 59 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,28 | 270,51 | 8,55 | 7,23 | 41,18 |
| | гарнир | 286 | Тефтели мясные | 155 | 23,35 | 123,56 | 20,08 | 1,62 | 7,03 |
| | напиток | 268 | Чай с сахаром | 200 | 8,00 | 35,00 | 0,1 | 0,02 | 9,9 |
| | хлеб бел. | 49 | Хлеб пшеничный | 70 | 4,08 | 186,00 | 5,35 | 0,50 | 3,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |