

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



Г.Ш. Глинова/

Школа

МБОУ "Ударная СОШ"

Отд./корп

День

30.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 182 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 24,70 | 158,64 | 6,24 | 6,10 | 19,70 |
| | гор.напиток | 7/943 | Чай с сахаром | 200 | 8,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб | 701/49 | Хлеб пшеничный | 70 | 4,30 | 100,80 | 5,28 | 1,02 | 17,64 |
| | закуска | 213 | Яйцо вареное | 50 | 11,00 | 63,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 |
| | фрукты | | Мандарин | 100 | 19,00 | 96,00 | 4,00 | 1,00 | 2,00 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 32 | Салат из свежей капусты и помидоров | 80 | 7,46 | 91,00 | 2,20 | 4,50 | 10,50 |
| | 1 блюдо | 52,38 | Суп картофельный (с мясом ЦБ) | 200 | 16,60 | 167,25 | 8,61 | 8,40 | 14,34 |
| | 2 блюдо | 119 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,47 | 271,00 | 9,00 | 16,00 | 41,00 |
| | гарнир | 59 | Тефтели мясные | 150 | 23,01 | 179,00 | 8,00 | 7,23 | 17,00 |
| | 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 |