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

Школа	МБОУ "Ударная СОШ"	Отд./корп		День	30.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша овсянная "Геркулес" молочная	180	17,11	158,64	6,24	6,1	19,7
	гор.напиток	268	Чай с сахаром	200	8,00	35,00	0,1	0,02	9,9
	хлеб	701	Хлеб пшеничный	70	3,80	100,80	5,28	1,02	17,64
		1	Бутерброд с маслом сливочным порционно	60	12,19	158,40	2,4	10,02	14,8
		7	йогурт	115	15,00	145,20	3,52	3,72	25,49
	фрукты	51	Яблоко	100	8,34	43,00	0,9	0,2	8,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из свежей капусты и огурцов	80	6,91	48,12	1,54	0,11	10,91
	1 блюдо	47	Суп картофельный с бобовыми	200	18,20	134,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо	169	Рис отварной	150	12,08	298,47	5,82	9,74	50
	гарнир	100	Рыбная котлета	100	24,37	202,50	15	12,25	8
	сладкое	8/868	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	94,20	0,04	0	24,76
	хлеб бел.	49	Хлеб пшеничный	70	3,80	134,40	7,04	1,36	23,52