

МАОУ "Нижнемуглинская средняя школа"

Осенне-зимний период года возраст 7-11 лет

Согласовано:

Директор МАОУ "Нижнемуглинская средняя школа"

Тряполобова Н.А./

28.03.2022

Утверждаю:

ИП Паршакова А.В.

/Паршакова А.В./

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день Завтрак									
230(2018)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181,00	0,10	1,2	121,7	1,2
589	Кондитерское изделие	50	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,0	11,6	0,8
457(2018)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	8	0,44
	Итого завтрак:		11,700	10,54	84,560	479,80	0,1760	1,18	146,4	3,330
	1 день Обед									
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,9	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,60	204,00	0,060	1,20	27,6	1,92
25(2018)	Макаронны отварные	150	5,10	3,50	26,00	156,00	0,06	3,20	19,7	1,21
457(2018)	<i>Сок фруктовый</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,72	0	14,08	1,57
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	4	0,22
	Итого обед:		24,800	25,82	84,82	672,40	1,030	15,54	110,3	6,898
	Итого		36,500	36,36	169,380	1152,20	1,2060	16,72	256,7	10,228

Зав. производством

[Подпись]