

МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Осенне-зимний период года возраст 7-11 лет

Согласовано:

Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Трыолобова Н.А./

29.03.2022

Утверждаю:

ИП Паршакова А.В.

ИП Паршакова А.В./

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
234(2018)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,60	214,60	0,06	1,5	147,4	0,2
73(2018)	Бутерброд с повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00	0,02	0,1	8,1	0,5
465(2018)	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,020	0	105	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	8	0,44
	Итого завтрак:		12,78	14,20	94,68	557,60	0,144	1,66	268,5	1,180
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,040	14,80	27,7	6,40
479	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,0	4,4	0,01
372(2018)	Котлета из кур	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,060	0,77	37,15	1,26
202(2018)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,136	0,00	14,12	3,01
492(2018)	Компот из свежих яблок и ягод свежемороженны	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,54	0	10,56	1,18
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	4	0,22
	Итого обед:		25,01	19,710	54,98	556,75	0,809	24,210	103,43	12,442
	Итого		37,79	33,91	149,66	1114,35	0,953	25,870	371,9	13,622

Зав. производством