

# МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Осенне-зимний период года возраст 7-11 лет

Согласовано:

Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Грясолобова Н.А./

Утверждаю:

ИП Паршакова А.В.

/Паршакова А.В./

30.03.2022

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	<b>Здень Завтрак</b>										
279(2018)	Запеканка из творога	180	47,50	28,80	30,24	28,67	510,00	0,08	0,7	356,4	1,2
481	Молоко сгущенное	30	10,00	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,3	92,1	0,1
461(2018г)	Чай каркаде	200	5,00	0,00	0,01	14,00	56,00	0	0	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	0	8	0,44
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>64,50</b>	<b>34,00</b>	<b>33,12</b>	<b>79,00</b>	<b>758,4</b>	<b>0,152</b>	<b>1</b>	<b>457</b>	<b>1,830</b>
	<b>Здень Обед</b>										
128	Борщ с капустой и картофелем	200	9,00	1,82	4,00	10,88	98,88	0,03	8,2	27,6	0,96
479	Сметана	10	2,00	1,00	1,50	0,40	16,20	0,006	0,08	8,8	0,02
310(2018)	Щницель рыбный натуральный	90	35,50	13,83	1,19	8,87	101,92	0,14	2,50	60,75	1,13
377(2018г)	Пюре картофельное	150	12,00	3,15	6,00	9,15	102,00	0,120	3,75	38	0,87
495(2018)	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0	20,1	0,68
108	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	4	0,22
	<b>Итого обед:</b>		<b>68,50</b>	<b>21,92</b>	<b>12,95</b>	<b>59,240</b>	<b>450,00</b>	<b>0,327</b>	<b>14,77</b>	<b>159,3</b>	<b>3,875</b>
	<b>Итого</b>			<b>55,924</b>	<b>46,07</b>	<b>138,240</b>	<b>1208,40</b>	<b>0,5</b>	<b>15,870</b>	<b>616,3</b>	<b>5,705</b>

Зав.производством