

МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Осенне-зимний период года возраст 7-11 лет

Согласовано:

Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Трясолобова Н.А./

31.03.2022

Утверждаю:

ИП Паршакова А.В.

/Паршакова А.В./

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	4день Завтрак										
226(2018г.)	Каша "Дружба"	200	35,50	5,24	6,68	27,60	191,60	0,08	1,3	130,1	0,4
589	Кондитерское изделие	40	9,00	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,0	11,6	0,8
465(2018)	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	2,60	3,20	19,00	115,00	0	0	105	0,07
108	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	4	0,22
	Итого завтрак:		60,50	12,36	13,96	86,20	520,4	0,154	1,3	250,7	1,53
	4день Обед										
134	Рассольник Ленинградский	200	8,00	1,64	4,20	13,00	97,00	0,72	0,0	1,88	12,40
479	Сметана	5	2,00	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,0	4,4	0,01
375(2018)	Плов из отварной курицы + овощи	180	37,50	13,70	13,60	32,40	307,70	0,02	0,0	28,2	1,10
501(2018г.)	Хлеб ржаной	200	9,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,020	4,0	14	2,80
109	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,54	0,0	10,56	1,18
108	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,0	4	0,22
	Итого обед:		60,50	20,34	19,27	85,66	598,00	1,33	4,04	63,0	17,706
	Итого			32,7	33,23	171,86	1118,4	1,479	5,36	313,7	19,236

Зав.производством

Паршакова А.В.