

МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Осенне-зимний период года возраст 7-11 лет

Согласовано:



Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

Тряслобова Н.А./

1.04

Утверждаю:

ИП Паршакова А.В.

Паршакова А.В./

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	5день Завтрак									
233(2018)	Каша пшениная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,80	0,14	1,2	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,1	185	0,4
457(2018)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	4	0,22
	Итого завтрак:		14,42	16,62	57,58	437,80	0,192	1,28	313,8	2,340
	5день Обед									
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,40	2,40	16,59	99,20	0,10	13,1	10,8	6,40
341(2018)	Котлета "Пермская"	90	12,78	7,56	8,55	153,90	0,09	0,90	18,72	2,05
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,060	25,50	91,5	1,50
496(2018)	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78,00	0,01	80,00	11,9	0,60
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:		24,93	16,18	69,05	524,80	0,82	119,50	147,5	11,948
	Итого		39,35	32,80	126,63	962,6	1,014	120,78	461,3	14,288

Зав.производством _____