

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "\_\_\_"\_\_\_2021

6-10 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из птицы	130/30	19,12	348,80	15,89	20,27	25,71
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	4,41	70,00	1,40	1,60	12,36
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	39	1,59	54,00	1,32	0,27	12,08
		гп	Хлеб пшеничный	39	2,34	58,24	2,24	0,04	11,23
	добавка	4	Огурец соленый	45	16,37	8,25	0,39	0,07	1,33
		гп	Мармелад	20	4,75	127,12	2,14	2,80	23,34
					48,58	666,41	23,38	25,05	86,05
Полдник		63	Кефир	200	25,48	106,00	5,80	5,00	8,00
		62	Лепешка с сыром	60	10,96	326,21	12,59	13,58	38,40
					36,44	432,21	18,39	18,58	46,40
Обед	закуска	1	Зеленый горошек	50	14,08	20,00	1,55	0,10	3,25
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и мясом со сметаной	240/10/5	14,19	108,50	1,75	6,05	11,86
			Рыба тушеная в томате с овощами						
	2 блюдо	51	Рыба тушеная в томате с овощами	45/45	25,16	94,50	8,66	4,47	4,64
	гарнир	7	Пюре картофельное	180	11,15	132,60	3,12	5,10	18,57
	напиток	17	Кампот из смеси сухофруктов	200	4,54	80,00	0,44	0,00	18,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	38	2,25	79,04	3,04	0,57	14,40
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	37	1,51	74,00	1,81	0,37	16,58
				72,88	588,64	20,37	16,66	88,19	

11-18 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из птицы	160/40	24,75	436,00	19,87	25,33	32,13
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	4,41	70,00	1,40	1,60	12,36
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	43	1,75	76,00	1,86	0,38	17,01
		гп	Хлеб пшеничный	44	2,64	81,12	3,12	0,06	15,64
	добавка	4	Огурец соленый	50	18,19	11,78	0,55	0,10	1,90
		гп	Мармелад	20	4,75	127,12	2,14	2,80	23,34
					56,49	802,02	28,94	30,27	102,37
Полдник		63	Кефир	200	25,48	106,00	5,80	5,00	8,00
		62	Лепешка с сыром	100	16,88	407,76	15,74	16,98	48,00
					42,36	513,76	21,54	21,98	56,00
Обед	закуска	1	Зеленый горошек	80	22,62	28,00	2,17	0,14	4,55
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и мясом со сметаной	240/10/5	14,19	108,50	1,75	6,05	11,86
			Рыба тушеная в томате с овощами						
	2 блюдо	51	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	28,30	105,00	9,62	4,97	5,15
	гарнир	7	Пюре картофельное	180	11,15	159,12	3,74	6,12	22,28
	напиток	17	Кампот из смеси сухофруктов	200	4,54	80,00	0,44	0,00	18,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	39	2,34	87,36	3,36	0,63	15,92
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	39	1,58	82,00	2,01	0,41	18,37
				84,72	649,98	23,09	18,32	97,03	

Зав.производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер калькулятор \_\_\_\_\_



*Зем Заморозков Е.И.*

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "\_\_\_"\_\_\_2021

За наличный расчет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из птицы	130/30	26,77	348,80	15,89	20,27	25,71
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	6,17	70,00	1,40	1,60	12,36
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	45	2,20	54,00	1,32	0,27	12,08
		гп	Хлеб пшеничный	46	3,29	58,24	2,24	0,04	11,23
	добавка	4	Огурец соленый	50	22,91	8,25	0,39	0,07	1,33
		гп	Мармелад	20	6,65	127,12	2,14	2,80	23,34
					68,00	666,41	23,38	25,05	86,05
	гор.блюдо	34	Плов из птицы	160/40	34,65	348,80	15,89	20,27	25,71
	напиток	25	Сок	200	14,77	80,00	0,44	0,00	18,90
	добавка	4	Огурец соленый	45	22,91	11,78	0,55	0,10	1,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	47	3,38	64,48	2,48	0,47	11,75
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	47	2,28	62,00	1,52	0,31	13,89
					78,00	567,06	20,88	21,15	72,15
1 блюдо		22	Борщ с капустой и мясом со сметаной	240/10/5	16,62	108,50	1,75	6,05	11,86
	2 блюдо	34	Плов из птицы	160/40	34,65	348,80	15,89	20,27	25,71
	напиток	25	Сок	200	14,77	80,00	0,44	0,00	18,90
	добавка	4	Огурец соленый	40	20,37	11,78	0,55	0,10	1,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	30	2,16	76,96	2,96	0,56	14,02
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	30	1,43	78,00	1,76	0,36	16,13
					90,00	704,04	23,35	27,34	88,52

Зав.производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер калькулятор \_\_\_\_\_

