

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "11" 01 2022

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 | 23 | 1,12 | 54,00 | 1,32 | 0,27 | 12,08 |
| | | гп | Хлеб пшеничный | 24 | 1,70 | 58,24 | 2,24 | 0,04 | 11,23 |
| | добавка | 4 | Огурец соленый | 35 | 17,82 | 8,25 | 0,39 | 0,07 | 1,33 |
| | | гп | Зефир | 37 | 16,41 | 127,12 | 2,14 | 2,80 | 23,34 |
| | | | | | 70,00 | 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 | 17 | Кампот из смеси сухофруктов | 200 | 6,36 | 80,00 | 0,44 | 0,00 | 18,90 |
| | добавка | 4 | Огурец соленый | 50 | 25,46 | 11,78 | 0,55 | 0,10 | 1,90 |
| | хлеб бел. | гп | Хлеб пшеничный | 39 | 2,81 | 64,48 | 2,48 | 0,47 | 11,75 |
| | хлеб черн. | гп | Хлеб ржаной | 39 | 1,89 | 62,00 | 1,52 | 0,31 | 13,89 |
| | | гп | Конфета "35" | 21 | 8,83 | 127,12 | 2,14 | 2,80 | 23,34 |
| | | | | | 80,00 | 567,06 | 20,88 | 21,15 | 72,15 |
| | 1 блюдо | 22 | Борщ с капустой и мясом со сметаной | 235/15/5 | 20,30 | 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 | 17 | Кампот из смеси сухофруктов | 200 | 6,36 | 80,00 | 0,44 | 0,00 | 18,90 |
| | добавка | 4 | Огурец соленый | 55 | 30,55 | 11,78 | 0,55 | 0,10 | 1,90 |
| | хлеб бел. | гп | Хлеб пшеничный | 26 | 1,87 | 76,96 | 2,96 | 0,56 | 14,02 |
| | хлеб черн. | гп | Хлеб ржаной | 26 | 1,27 | 78,00 | 1,76 | 0,36 | 16,13 |
| | | | | | 95,00 | 704,04 | 23,35 | 27,34 | 88,52 |

Зав.производством _____

Бухгалтер калькулятор _____



Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "11" 01 2022

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 | 19,48 | 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 | 21 | 0,85 | 54,00 | 1,32 | 0,27 | 12,08 |
| | | | Хлеб пшеничный | 22 | 1,28 | 58,24 | 2,24 | 0,04 | 11,23 |
| | добавка | 4 | Огурец соленый | 35 | 12,73 | 8,25 | 0,39 | 0,07 | 1,33 |
| | | гп | Зефир | 37 | 11,72 | 127,12 | 2,14 | 2,80 | 23,34 |
| | | | | | 50,47 | 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 | 70 | 12,38 | 326,21 | 12,59 | 13,58 | 38,40 |
| | | | | | 37,86 | 432,21 | 18,39 | 18,58 | 46,40 |
| Обед | закуска | 1 | Зеленый горошек | 60 | 16,89 | 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 | 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 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,54 | 80,00 | 0,44 | 0,00 | 18,90 |
| | хлеб бел. | гп | Хлеб пшеничный | 38 | 2,28 | 79,04 | 3,04 | 0,57 | 14,40 |
| | хлеб черн. | гп | Хлеб ржаной | 37 | 1,51 | 74,00 | 1,81 | 0,37 | 16,58 |
| | | | | | 75,72 | 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 | 32 | 1,28 | 76,00 | 1,86 | 0,38 | 17,01 |
| | | | Хлеб пшеничный | 33 | 1,98 | 81,12 | 3,12 | 0,06 | 15,64 |
| | добавка | 4 | Огурец соленый | 40 | 14,55 | 11,78 | 0,55 | 0,10 | 1,90 |
| | | гп | Зефир | 37 | 11,72 | 127,12 | 2,14 | 2,80 | 23,34 |
| | | | | | 58,69 | 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 | 115 | 18,53 | 407,76 | 15,74 | 16,98 | 48,00 |
| | | | | | 44,01 | 513,76 | 21,54 | 21,98 | 56,00 |
| Обед | закуска | 1 | Зеленый горошек | 80 | 26,86 | 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 | 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 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,54 | 80,00 | 0,44 | 0,00 | 18,90 |
| | хлеб бел. | гп | Хлеб пшеничный | 30 | 1,78 | 87,36 | 3,36 | 0,63 | 15,92 |
| | хлеб черн. | гп | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 82,00 | 2,01 | 0,41 | 18,37 |
| | | | | | 88,02 | 649,98 | 23,09 | 18,32 | 97,03 |

Зав.производством _____

Бухгалтер калькулятор _____



Зингерман Е.В.