

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День " 8 " 09 2021

6-10 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гарнир	69	Пюре картофельное	160	9,62	141,44	3,33	5,44	19,81	
	гор.блюдо	51	Рыба.тушеная в томате с овощами	45/45	24,66	94,50	8,66	4,47	4,64	
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200	1,01	41,00	0,00	0,00	10,01	
	хлеб	гп		Хлеб ржаной	38	1,70	76,00	1,86	0,38	17,01
		гп		Хлеб пшеничный	38	2,22	79,04	3,04	0,06	15,24
		гп		Вафли	40	9,39	127,12	2,14	2,80	23,34
					48,60	559,10	19,03	13,15	90,04	
Полдник		63	Молоко	200	12,37	106,00	5,80	5,00	8,00	
		гп	Яблоко	144	24,07	144,00	2,25	0,75	31,50	
					36,44	250,00	8,05	5,75	39,50	
Обед	закуска	4	Огурец соленый	30	10,25	7,07	0,33	0,06	1,14	
	1 блюдо	10	Свекольник со сметаной	245/5	9,85	123,00	2,23	5,06	13,48	
	2 блюдо	19	Курица в соусе с томатом	40/40	30,44	128,00	8,91	9,00	2,69	
	гарнир	41	Рис отварной	150	9,81	235,65	3,77	6,11	41,40	
	напиток	25	Сок	200	10,55	136,00	0,60	0,00	33,00	
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	20	1,17	41,60	1,60	0,30	7,58	
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	20	0,83	40,00	0,98	0,20	8,96	
					72,90	711,32	18,42	20,73	108,25	

11-18 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гарнир	69	Пюре картофельное	190	11,47	201,55	4,74	7,75	28,22	
	гор.блюдо	51	Рыба.тушеная в томате с овощами	55/55	30,05	115,50	10,58	5,47	5,67	
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200	1,01	41,00	0,00	0,00	10,01	
	хлеб	гп		Хлеб ржаной	43	1,94	86,00	2,11	0,43	19,26
		гп		Хлеб пшеничный	40	2,63	83,20	3,20	0,07	16,04
		гп		Вафли	40	9,39	127,12	2,14	2,80	23,34
					56,50	654,37	22,77	16,52	102,54	
Полдник		63	Молоко	200	12,37	106,00	5,80	5,00	8,00	
		гп	Яблоко	180	29,99	172,80	2,70	0,90	37,80	
					42,36	278,80	8,50	5,90	45,80	
Обед	закуска	4	Огурец соленый	35	11,95	8,40	0,39	0,07	1,33	
	1 блюдо	10	Свекольник со сметаной	245/5	9,85	123,00	2,23	5,06	13,48	
	2 блюдо	19	Курица в соусе с томатом	50/50	38,37	160,00	11,33	11,26	3,42	
	гарнир	41	Рис отварной	180	11,50	282,78	4,52	7,33	49,68	
	напиток	25	Сок	200	10,55	136,00	0,60	0,00	33,00	
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	25	1,41	52,00	2,00	0,38	9,48	
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	24	1,08	48,00	1,18	0,24	10,75	
					84,72	810,18	22,24	24,34	121,14	

Зав.производством Авоткина
 Бухгалтер калькулятор _____