

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "20" 09 2021

6-10 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53	Суп молочный с мак.изделиями	200	11,04	146,00	5,70	5,28	18,88
	гор.напиток	30	Чай с сахаром и лимоном	200	3,31	43,00	0,06	0,01	10,22
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	27	1,22	50,00	1,23	0,25	11,19
		гп	Батон	29	2,50	54,08	2,08	0,04	10,03
	добавка	гп	Фрукт	118	19,82	133,44	2,09	0,70	29,19
		6	Сыр (порциями)	17	10,71	51,00	1,93	3,91	0,44
				48,60	477,52	13,08	10,18	79,94	
Полдник		25	Сок	200	9,46	136,00	0,60	0,00	33,00
		76	Пицца школьная	105	26,98	257,25	13,07	9,02	6,65
					36,44	393,25	13,67	9,02	39,65
Обед	закуска	27	Икра кабачковая	45	6,74	53,55	0,86	4,01	3,47
	1 блюдо	33	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	5,62	180,75	1,72	6,18	11,66
	2 блюдо	23	Котлета рыбная	90	33,20	103,00	12,92	0,23	8,31
		15	Соус сметанный с томатом	25	2,38	21,25	0,45	1,31	1,92
	гарнир	52	Рис отварной с овощами	80/70	14,93	183,25	3,35	6,98	22,19
	напиток	35	Напиток из шиповника	200	7,02	97,00	0,68	0,28	19,64
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	30	1,70	62,40	2,40	0,45	11,37
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	29	1,31	58,00	1,42	0,29	12,99
				72,90	759,20	23,80	19,72	91,55	

11-18 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53	Суп молочный с мак.изделиями	200	11,04	146,00	5,70	5,28	18,88
	гор.напиток	30	Чай с сахаром и лимоном	200	3,31	43,00	0,06	0,01	10,22
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	33	1,49	68,00	1,67	0,34	15,22
		гп	Батон	34	2,86	72,80	2,80	0,05	14,04
	добавка	гп	Фрукт	118	19,82	133,44	2,09	0,70	29,19
		6	Сыр (порциями)	29	17,98	36,00	1,36	2,76	0,31
				56,50	499,24	13,67	9,14	87,85	
Полдник		25	Сок	200	9,46	136,00	0,60	0,00	33,00
		76	Пицца школьная	125	32,90	306,25	15,56	10,74	7,91
					42,36	442,25	16,16	10,74	40,91
Обед	закуска	27	Икра кабачковая	65	9,74	83,30	1,33	6,23	5,39
	1 блюдо	33	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	5,62	180,75	1,72	6,18	11,66
	2 блюдо	23	Котлета рыбная	100	37,11	114,44	14,36	2,53	9,20
		15	Соус сметанный с томатом	25	2,38	21,25	0,45	1,31	1,92
	гарнир	52	Рис отварной с овощами	100/80	19,24	207,68	3,80	7,91	25,15
	напиток	35	Напиток из шиповника	200	7,02	97,00	0,68	0,28	19,64
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	35	2,05	72,80	2,80	0,53	13,27
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	35	1,56	68,00	1,67	0,34	15,23
				84,72	845,23	26,80	25,31	101,46	

Зав.производством