

Школа

МБОУ Зыковска СОШ

6-10 лет

корп

День "2" 09 2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из птицы	130/30	25,02	348,80	15,89	20,27	25,71
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	4,24	70,00	1,40	1,60	12,36
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	26	1,17	54,00	1,32	0,27	12,08
		гп	Хлеб пшеничный	26	1,52	58,24	2,24	0,04	11,23
	добавка	4	Огурец соленый	35	11,95	8,25	0,39	0,07	1,33
		гп	Вафли Яшкино	20	4,69	127,12	2,14	2,80	23,34
									86,05
Полдник		63	Молоко	200	13,04	106,00	5,80	5,00	8,00
		62	Лепешка с сыром	110	23,40	326,21	12,59	13,58	38,40
Обед	закуска	1	Зеленый горошек	60	16,89	432,21	18,39	18,58	46,40
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и мясом со сметаной	235/15/5	15,78	108,50	1,75	6,05	11,86
	2 блюдо	51	Рыба тушеная в томате с овощами	45/45	24,58	94,50	8,66	4,47	4,64
	гарнир	7	Пюре картофельное	150	7,80	132,60	3,12	5,10	18,57
	напиток	17	Кампот из смеси сухофруктов	200	3,90	80,00	0,44	0,00	18,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	39	2,23	79,04	3,04	0,57	14,40
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	38	1,72	74,00	1,81	0,37	16,58
					72,90	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	165/35	29,92	436,00	19,87	25,33	32,13
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	4,16	70,00	1,40	1,60	12,36
	хлеб	гп	Хлеб ржаной	39	1,76	76,00	1,86	0,38	17,01
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,31	81,12	3,12	0,06	15,64
	добавка	4	Огурец соленый	40	13,66	11,78	0,55	0,10	1,90
		гп	Вафли Яшкино	20	4,69	127,12	2,14	2,80	23,34
									102,37
Полдник		63	Молоко	200	13,04	106,00	5,80	5,00	8,00
		62	Лепешка с сыром	165	29,32	407,76	15,74	16,98	48,00
Обед	закуска	1	Зеленый горошек	80	22,62	513,76	21,54	21,98	56,00
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и мясом со сметаной	235/15/5	15,78	108,50	1,75	6,05	11,86
	2 блюдо	51	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	28,52	105,00	9,62	4,97	5,15
	гарнир	7	Пюре картофельное	180	9,36	159,12	3,74	6,12	22,28
	напиток	17	Кампот из смеси сухофруктов	200	3,90	80,00	0,44	0,00	18,90
	хлеб бел.	гп	Хлеб пшеничный	44	2,57	87,36	3,36	0,63	15,92
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	44	1,97	82,00	2,01	0,41	18,37
					84,72	649,98	23,09	18,32	97,03

в.производством

хгалтер калькулятор