

Школа

МБОУ Зыковская СОШ

корп

День "24 09" 2021

**6-10 лет**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гарнир	69	Пюре картофельное	160	9,83	141,44	3,33	5,44	19,81	
	гор.блюдо	51	Рыба.тушеная в томате с овощами	45/45	24,90	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	33	1,48	76,00	1,86	0,38	17,01
		гп		Хлеб пшеничный	34	1,99	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	13,04	106,00	5,80	5,00	8,00	
		гп	Яблоко	139	23,40	144,00	2,25	0,75	31,50	
					36,44	250,00	8,05	5,75	39,50	
Обед	закуска	4	Огурец соленый	25	8,54	7,07	0,33	0,06	1,14	
	1 блюдо	10	Свекольник со сметаной	250/5	9,91	123,00	2,23	5,06	13,48	
	2 блюдо	19	Курица в соусе с томатом	40/40	30,89	128,00	8,91	9,00	2,69	
	гарнир	41	Рис отварной	150	10,04	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	29	1,70	41,60	1,60	0,30	7,58	
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	29	1,28	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	160	11,85	201,55	4,74	7,75	28,22	
	гор.блюдо	51	Рыба.тушеная в томате с овощами	55/55	30,33	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	38	1,70	86,00	2,11	0,43	19,26
		гп		Хлеб пшеничный	38	2,22	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	13,04	106,00	5,80	5,00	8,00	
		гп	Яблоко	140	23,40	172,80	2,70	0,90	37,80	
					36,44	278,80	8,50	5,90	45,80	
Обед	закуска	4	Огурец соленый	30	10,25	8,40	0,39	0,07	1,33	
	1 блюдо	10	Свекольник со сметаной	250/5	10,11	123,00	2,23	5,06	13,48	
	2 блюдо	19	Курица в соусе с томатом	50/50	38,94	160,00	11,33	11,26	3,42	
	гарнир	41	Рис отварной	180	11,77	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	30	1,76	52,00	2,00	0,38	9,48	
	хлеб черн.	гп	Хлеб ржаной	29	1,35	48,00	1,18	0,24	10,75	
					84,72	810,18	22,24	24,34	121,14	

Зав.производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер калькулятор \_\_\_\_\_