

Б-Уча СОШ

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|-----------------|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 180 | Каша пшённая молочная жидкая с/п | 286 | Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25 | 22-85 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-56 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-252, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-54 | 29-21 |
| Итого за ОВЗ завтрак Можг.р-он | | | Калорийность-252, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-54 | 29-21 |
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 180 | Каша пшённая молочная жидкая с/п | 286 | Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25 | 22-85 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-56 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-252, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-54 | 29-21 |
| Итого за Завтрак платный Можг.р-он | | | Калорийность-252, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-54 | 29-21 |
| <u>Платный обед</u> | | | | |
| 250 | Рассольник ленинградский | 43 | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17 | 29-34 |
| 200 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 789 | Калорийность-238, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31 | 13-39 |
| 100 | Гуляш из курицы | 437 | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-24 | 49-25 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 60 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30 | 6-72 |

| | | | | |
|---|---|-----|---|---------------|
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 0 | Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30 | 5-76 |
| Итого за Платный обед | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |
| Итого за Платные обеды Можг.р-он | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |
| <u>Обед 1-4 класс</u> | | | | |
| 200 | Рассольник ленинградский | 43 | Калорийность-97, Белки- 2, Жиры-4, Углеводы-13 | 25-74 |
| 150 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 789 | Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-23 | 10-50 |
| 100 | Гуляш из курицы | 437 | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-24 | 49-25 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25 | 5-40 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 0 | Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30 | 5-76 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | Калорийность-799, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-129 | 99-45 |
| Итого за 1-4 класс Можг.р-он | | | Калорийность-799, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-129 | 99-45 |
| <u>Обед для льготных категорий</u> | | | | |
| 250 | Рассольник ленинградский | 43 | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17 | 29-34 |
| 200 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 789 | Калорийность-238, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31 | 13-39 |
| 100 | Гуляш из курицы | 437 | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-24 | 49-25 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 60 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30 | 6-72 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 0 | Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30 | 5-76 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |
| Итого за Многодетные Можг.р-он | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |

Обед для льготных категорий

| | | | | |
|---|---|-----|---|---------------|
| 250 | Рассольник ленинградский | 43 | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17 | 29-34 |
| 200 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 789 | Калорийность-238, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31 | 13-39 |
| 100 | Гуляш из курицы | 437 | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-24 | 49-25 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| 60 | Хлеб пшеничный | 0 | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30 | 6-72 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 0 | Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30 | 5-76 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |
| Итого за ОВЗ обед Можг.р-он | | | Калорийность-906, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-144 | 107-26 |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| 50 | Бутерброд с сыром | 0 | Калорийность-139, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-15 | 33-47 |
| 200 | Чай с сахаром | 300 | Калорийность-56, Углеводы-14 | 2-80 |
| Итого за Полдник | | | Калорийность-195, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29 | 36-27 |
| Итого за ГПД Можг.р-он | | | Калорийность-195, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29 | 36-27 |
| Итого за день | | | Калорийность-4 216, Белки-134, Жиры-119, Углеводы-698 | 515-92 |

Руководитель
