

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>				
200	<i>Каша пшеничная молочная</i>	208	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	23-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-83
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-36
Итого за Завтрак			Калорийность-376, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-60	29-42
Итого за ОБЗ завтрак Можг.р-он			Калорийность-376, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-60	29-42
<u>Завтрак</u>				
200	<i>Каша пшеничная молочная</i>	208	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	23-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-83
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-36
Итого за Завтрак			Калорийность-376, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-60	29-42
Итого за Завтрак платный Можг.р-он			Калорийность-376, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-60	29-42
<u>Платный обед</u>				
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8	30-90
200	<i>Каша пшённая вязкая (гарнир)</i>	284	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30	15-61
100	<i>Тефтели мясные с рисом в соусе</i>	7 041	Калорийность-276, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-13	46-50
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-83
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	6-72
60	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30	5-76

Итого за Платный обед		Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32
Итого за Платные обеды Можг.р-он		Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32
<u>Обед 1-4 класс</u>			
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7 31-12
150	<i>Каша пшённая вязкая (гарнир)</i>	284	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23 11-25
90	<i>Тефтели мясные с рисом в соусе</i>	7 041	Калорийность-248, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-12 41-85
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14 2-83
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25 5-60
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-117, Белки-3, Углеводы-25 4-80
Итого за Обед 1-4 класс		Калорийность-812, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105	97-45
Итого за 1-4 класс Можг.р-он		Калорийность-812, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105	97-45
<u>Обед для льготных категорий</u>			
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8 30-90
200	<i>Каша пшённая вязкая (гарнир)</i>	284	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30 15-61
100	<i>Тефтели мясные с рисом в соусе</i>	7 041	Калорийность-276, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-13 46-50
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14 2-83
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30 6-72
60	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30 5-76
Итого за Обед для льготных категорий		Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32
Итого за Многодетные Можг.р-он		Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32

Обед для льготных категорий

250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8	30-90
200	<i>Каша пшённая вязкая (гарнир)</i>	284	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30	15-61
100	<i>Тефтели мясные с рисом в соусе</i>	7 041	Калорийность-276, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-13	46-50
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-83
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	6-72
60	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30	5-76
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32
Итого за ОВЗ обед Можг.р-он			Калорийность-968, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-125	108-32
<u>Полдник</u>				
100	<i>Ватрушка с творогом</i>	283	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	26-80
200	<i>Какао с молоком</i>	266	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-54
Итого за Полдник			Калорийность-335, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49	38-34
Итого за ГПД Можг.р-он			Калорийность-335, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49	38-34
Итого за день			Калорийность-4 803, Белки-164, Жиры-162, Углеводы-648	519-59

Руководитель _____