

Б-Уча СОШ

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	-----------------	---	-------------------------

Завтрак

200	Каша гречневая жидкая на молоке	4 004	Калорийность-294, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-39	25-28
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-36
Итого за Завтрак			Калорийность-421, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	31-44
Итого за ОВЗ завтрак Можг.р-он			Калорийность-421, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	31-44

Завтрак

200	Каша гречневая жидкая на молоке	4 004	Калорийность-294, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-39	25-28
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-36
Итого за Завтрак			Калорийность-421, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	31-44
Итого за Завтрак платный Можг.р-он			Калорийность-421, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	31-44

Платный обед

250	Рассольник ленинградский	43	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	32-65
200	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	294	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33	12-03
100	Котлета «Геркулес» с соусом	79	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12	40-59
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80

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-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55
Итого за Платные обеды Можг.р-он			Калорийность-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55
<u>Обед 1-4 класс</u>				
200	<i>Рассольник ленинградский</i>	43	Калорийность-97, Белки- 2, Жиры-4, Углеводы-13	32-52
150	<i>Каша пшеничная вязкая (гарнир)</i>	294	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	9-85
90	<i>Котлета «Геркулес» с соусом</i>	79	Калорийность-209, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11	36-53
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80
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-748, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-112	92-10
Итого за 1-4 класс Можг.р-он			Калорийность-748, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-112	92-10
<u>Обед для льготных категорий</u>				
250	<i>Рассольник ленинградский</i>	43	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	32-65
200	<i>Каша пшеничная вязкая (гарнир)</i>	294	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33	12-03
100	<i>Котлета «Геркулес» с соусом</i>	79	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12	40-59
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80
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-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55

Итого за Многодетные Можг.р-он		Калорийность-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55	
<u>Обед для льготных категорий</u>				
250	Рассольник ленинградский	43	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	32-65
200	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	294	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33	12-03
100	Котлета «Геркулес» с соусом	79	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12	40-59
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-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55	
Итого за ОВЗ обед Можг.р-он		Калорийность-893, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-134	100-55	
<u>Полдник</u>				
100	Ватрушка с повидлом	458	Калорийность-316, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-63	21-06
200	Какао с молоком	266	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-24
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-80	32-30	
Итого за ГПД Можг.р-он		Калорийность-435, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-80	32-30	
Итого за день		Калорийность-4 703, Белки-151, Жиры-128, Углеводы-730	488-93	

Руководитель
