

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 пшённая молочная жидкая (ДОУ)	111	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	26-46
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-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55	32-62
Итого за ОБЗ завтрак Можг.р-он			Калорийность-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55	32-62

Завтрак

200	Каша пшённая молочная жидкая (ДОУ)	111	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	26-46
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-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55	32-62
Итого за Завтрак платный Можг.р-он			Калорийность-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55	32-62

Платный обед

250	Уха со взбитым яйцом с рыбой	60	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-13	37-74
280	Плов из свинины	1 301	Калорийность-1 219, Белки-42, Жиры-96, Углеводы-45	56-20
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-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	109-22
Итого за Платные обеды Можг.р-он		Калорийность-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	109-22
<u>Обед 1-4 класс</u>			
200	<i>Уха со взбитым яйцом с рыбой</i>	60 Калорийность-106, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-10	30-19
250	<i>Плов из свинины</i>	1 301 Калорийность-1 089, Белки-38, Жиры-86, Углеводы-40	48-37
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-1 484, Белки-56, Жиры-89, Углеводы-114	91-76
Итого за 1-4 класс Можг.р-он		Калорийность-1 484, Белки-56, Жиры-89, Углеводы-114	91-76
<u>Обед для льготных категорий</u>			
250	<i>Уха со взбитым яйцом с рыбой</i>	60 Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-13	29-74
280	<i>Плов из свинины</i>	1 301 Калорийность-1 219, Белки-42, Жиры-96, Углеводы-45	56-20
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-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	101-22
Итого за Многодетные Можг.р-он		Калорийность-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	101-22
<u>Обед для льготных категорий</u>			
250	<i>Уха со взбитым яйцом с рыбой</i>	60 Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-13	29-74
280	<i>Плов из свинины</i>	1 301 Калорийность-1 219, Белки-42, Жиры-96, Углеводы-45	56-20
200	<i>Чай с сахаром</i>	300 Калорийность-56, Углеводы-14	2-80

<i>60</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	6-72
<i>60</i>	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30	5-76
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	101-22
Итого за ОВЗ обед Можг.р-он			Калорийность-1 688, Белки-64, Жиры-100, Углеводы-131	101-22
<u>Полдник</u>				
<i>100</i>	<i>Булочка Ванильная</i>	0	Калорийность-301, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-51	23-22
<i>200</i>	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-80
Итого за Полдник			Калорийность-357, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-65	26-02
Итого за ГПД Можг.р-он			Калорийность-357, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-65	26-02
Итого за день			Калорийность-7 516, Белки-269, Жиры-409, Углеводы-681	494-68

Руководитель
