

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 геркулесовая (вязкая) с маслом с/п	200,01	Калорийность-171, Белки-3, Углеводы-41	16-80
200	Чай с лимоном	71	Калорийность-82, Углеводы-21	5-85
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-88
Итого за Завтрак			Калорийность-323, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-77	25-53
Итого за ОБЗ завтрак Можг.р-он			Калорийность-323, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-77	25-53
<u>Завтрак</u>				
180	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом с/п	200,01	Калорийность-171, Белки-3, Углеводы-41	16-80
200	Чай с лимоном	71	Калорийность-82, Углеводы-21	5-85
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-88
Итого за Завтрак			Калорийность-323, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-77	25-53
Итого за Завтрак платный Можг.р-он			Калорийность-323, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-77	25-53
<u>Платный обед</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8	20-23
200	Картофельное пюре	251	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	23-19
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	374	Калорийность-253, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-6	47-83
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-81
60	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	5-76

Итого за Платный обед		Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82	
Итого за Платные обеды Можг.р-он		Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82	
<u>Обед 1-4 класс</u>				
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7	16-09
150	<i>Картофельное пюре</i>	251	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	15-19
100	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	374	Калорийность-253, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-6	51-79
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-81
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	5-76
Итого за Обед 1-4 класс		Калорийность-711, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-76	91-64	
Итого за 1-4 класс Можг.р-он		Калорийность-711, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-76	91-64	
<u>Обед для льготных категорий</u>				
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8	20-23
200	<i>Картофельное пюре</i>	251	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	23-19
100	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	374	Калорийность-253, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-6	47-83
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-81
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	5-76
Итого за Обед для льготных категорий		Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82	
Итого за Многодетные Можг.р-он		Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82	
<u>Обед для льготных категорий</u>				
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8	20-23

200	<i>Картофельное пюре</i>	251	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	23-19
100	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	374	Калорийность-253, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-6	47-83
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-81
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	5-76
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82
Итого за ОВЗ обед Можг.р-он			Калорийность-788, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-85	99-82
<u>Полдник</u>				
90	<i>гребешок с повидлом</i>	285	Калорийность-329, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45	19-55
200	<i>Какао с молоком</i>	266	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-01
Итого за Полдник			Калорийность-447, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63	30-56
Итого за ГПД Можг.р-он			Калорийность-447, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63	30-56
Итого за день			Калорийность-4 170, Белки-189, Жиры-138, Углеводы-547	472-72

Руководитель
