

Школа МБОУ «Сосковская средняя общеобразовательная школа» Ответственный за питание: Кемп Утверждаю М.А. Герасова 03.09.2021. День

| Прием пищи    | № рец. | Блюдо                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак       | 468    | каша манная молочная            | 200      | 4-72  | 185,0        | 7,51  | 10,72 | 27,05    |
|               | 943    | чай с сахаром                   | 200      | 1-35  | 28,0         | 0,2   | 0,0   | 14,0     |
|               | 480    | батоны                          | 30       | 2-61  | 80,2         | 2,40  | 0,9   | 10,08    |
|               | 422    | сир                             | 13,3     | 6-67  | 44,02        | 3,09  | 4,42  | 0,0      |
|               |        |                                 |          |       |              |       |       |          |
| ИТОГО         |        |                                 |          |       |              |       |       |          |
| Обед          | 43     | суп с овощами и картофелем      | 60       | 18-35 | 337,22       | 13,2  | 16,04 | 51,13    |
|               | 187    | чай с сахаром                   | 200      | 0-86  | 52,44        | 0,85  | 3,05  | 5,41     |
|               | 536    | отварная сосиса                 | 57       | 2-87  | 84,75        | 1,40  | 3,91  | 6,79     |
|               | 688    | отварная макаронная с овощами   | 150      | 11-60 | 200,92       | 9,0   | 8,41  | 6,1      |
|               |        |                                 |          | 3-03  | 168,45       | 5,52  | 3,52  | 26,45    |
| Полдник       | 480    | хлеб несладкий                  | 20,3     | 1-74  | 54,27        | 1,62  | 0,61  | 6,82     |
|               | 481    | хлеб ржаной                     | 34,8     | 1-68  | 70,64        | 2,44  | 0,52  | 14,79    |
|               | 868    | каша из сухих фруктов с ванилью | 200      | 3-12  | 94,2         | 0,04  | 0,0   | 24,76    |
|               |        |                                 |          |       |              |       |       |          |
|               | ИТОГО  |                                 |          | 24-90 | 215,67       | 20,87 | 20,02 | 91,12    |
| Всего за день |        | Варенье                         | 40,6     | 4-06  | 233,04       | 1,5   | 11,49 | 26,11    |
|               | 943    | чай с сахаром                   | 200      | 1-17  | 28,0         | 0,2   | 0,0   | 14,0     |
|               |        |                                 |          |       |              |       |       |          |
|               |        | Итого                           |          | 5-23  | 261,04       | 1,7   | 11,49 | 40,11    |
|               |        |                                 |          |       | 1313,93      | 35,77 | 47,55 | 182,36   |

Повар Е.С. Герчогло Е.С. Герчогло  
Кладовщик Н.А. Шульцешова Н.А. Шульцешова