

Директор МБОУ "Целинная ООШ"

О.Н.Вязова

14.04.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-----------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-16к  | Каша "Дружба"                     | 200      | 19,79  | 169          | 5     | 6    | 24       |
|            | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком                   | 200      | 16,19  | 100          | 5     | 4    | 13       |
|            | хлеб        | Пром    | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40       | 4,00   | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             | 53-19з  | Масло сливочное (порциями)        | 5        | 6,25   | 33           | 0     | 4    | 0        |
|            |             |         | Итого                             | 445      | 46,23  | 381          | 12    | 14   | 52       |
| Завтрак 2  | фрукты      | Пром    | Банан                             | 100      | 22,00  | 95           | 2     | 1    | 21       |
|            |             |         | Итого                             | 100      | 22     | 95           | 2     | 1    | 21       |
| Обед       |             | 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке      | 10       | 10,50  | 36           | 2     | 3    | 0        |
|            | 1 блюдо     | 54-6с   | Суп картофельный с клецками       | 200      | 5,65   | 94           | 5     | 3    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 54-2м   | Гуляш из говядины                 | 80       | 65,89  | 186          | 14    | 13   | 3        |
|            | гарнир      | 54-21г  | Горошница                         | 130      | 4,16   | 178          | 13    | 1    | 29       |
|            | сладкое     | 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов       | 200      | 6,54   | 81           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | Пром    | Хлеб пшеничный йодированный       | 40       | 3,00   | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб черн.  | Пром    | Хлеб ржано-пшеничный              | 20       | 2,00   | 39           | 1     | 0    | 8        |
|            | фрукты      | Пром    | Яблоко                            | 100      | 14,00  | 44           | 0     | 0    | 10       |
|            |             |         | Итого                             | 780      | 111,74 | 751          | 38    | 22   | 101      |
| Полдник    |             | Пром.   | Вафли с фруктовыми начинками      | 60       | 15,60  | 210          | 2     | 2    | 46       |
|            |             | Пром.   | Сок                               | 200      | 15,00  | 106          | 1     | 0    | 25       |
|            |             |         | Итого                             | 260      | 30,6   | 316          | 3     | 2    | 72       |