

Школа	МБОУ СОШ №8	Отд./ корп	День	9,12,2021
-------	-------------	------------	------	-----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	250	Суп картофельный с клецками			144	4	5	19
		100	Капуста тушеная			74	2	3	10
	хлеб	30	Хлеб пшеничный		4	91	2	1	15
	Гор,напитки	200	Компот из апельсинов и лимона	5		60			15
	ИТОГО:	на	Завтрак			369	8	9	59
			Льготное питание (5-11)						
		180	Суп картофельный с горохом		13-39	395	5	35	11
		20	Хлеб Пшеничный		2	61	2	1	10
ИТОГО:	за	Обед 1			157-03	825	15	45	80

Обед

250	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19	108
<small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</small>			
250	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17	103
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4	229
<small>лосось, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</small>			
100	Голубцы с мясом и рисом.	ЭЦ-173, Бел-6, Жир-12, Угл-11	287
<small>мясо свинное, рис, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, сахар, морковь, мука пшеничная</small>			
200	Компот из апельсин или лимонов.	ЭЦ-140, Угл-34	346
<small>апельсин, сахар, цедра</small>			
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	56
Итого за Обед		ЭЦ-1 526, Бел-34, Жир-78, Угл-157	
Итого за день		ЭЦ-1 526, Бел-34, Жир-78, Угл-157	

Руководитель МБОУ СОШ №8  

Повар  

ИП Шаповалов Н.В.

