

Школа МБОУ "Татарско-Суксинская СОШ" Отд./корп



Тоғизов 99

Дата 01.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 243 | Сосиски отварные | 100 | 34,85 | 208 | 11 | 1 | |
| | гарнир | 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,22 | 187 | 4 | 29 | |
| | гор.напиток | 17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,22 | 114 | 3 | 18 | |
| | хлеб бел. | 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,30 | 44 | 1 | 0 | 9 |
| | закуска | 12 | Салат из кукурузы (консервированные) | 50 | 4,16 | 50 | 1 | 3 | 4 |
| | фрукты | 338 | Фрукты и ягоды свежие (мандарины) | 80 | 11,92 | 64 | 1 | 0 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисло-мол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |

Составила завхоз Ахметзянова Р.И.