

Утверждаю

Директор школы  С.П.Закирова

Завтрак 1-4 классы, ММС 3 день

20.09.2023

| Наименование блюда                              | Выход | Цена  | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                 |       |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ И<br>РИСОМ | 250   | 51,06 | 17                | 13      | 38          | 557                              |
| КИСЕЛЬ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                    | 200   | 11,66 | 0                 | 0       | 17          | 69                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50    | 3,50  | 4                 | 0       | 25          | 118                              |
| Яблоко                                          | 150   | 18,00 | 1                 | 1       | 13          | 62                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                  |       |       | 22                | 14      | 93          | 806                              |

Обед 1-4, 5-11 классы для детей с ОВЗ

| Наименование<br>блюда           | Выход     |          | Химический состав |             |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
|                                 | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г   |                                  |
| Винегрет<br>овощной             | 60/100    |          | 0,60/0,8          | 6,10/10,10  | 3,20/5,20     | 69,10/115,40                     |
| Суп<br>крестьянский с<br>крупой | 200/250   |          | 7,10/8,8          | 9,50/11,9   | 10,50/13,0    | 150,30/188,10                    |
| Каша<br>гречневая<br>вязкая     | 150       |          | 4,30              | 5,00        | 18,70         | 133,50                           |
| Котлеты<br>рубленые из<br>птицы | 90/100    |          | 14,20/15,8        | 20,10/22,2  | 13,10/14,6    | 278,10/308,60                    |
| Соус томатный                   | 30        |          | 0,20              | 1,70        | 1,80          | 23,90                            |
| Чай с сахаром                   | 200       |          | 0,20              | 0           | 14,10         | 56,20                            |
| Хлеб<br>пшеничный               | 70        |          | 5,30              | 0,40        | 35,10         | 165,80                           |
| Яблоко                          | 150       |          | 1                 | 1           | 13            | 62                               |
|                                 |           |          | 31,90/35,40       | 42,80/51,30 | 96,50/102,50  | 876,90/991,50                    |
| Всего за день                   |           |          | 48,10/51,60       | 56,40/64,90 | 183,10/189,10 | 1410,60/1525,20                  |

Завтрак РП

| Наименование блюда                              | Выход | Цена  | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                 |       |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ И<br>РИСОМ | 250   | 51,06 | 17                | 13      | 38          | 557                              |
| КИСЕЛЬ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                    | 200   | 11,66 | 0                 | 0       | 17          | 69                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50    | 3,50  | 4                 | 0       | 25          | 118                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                  |       |       | 21                | 13      | 80          | 744                              |

Позар



М.З.Давлетбаева