

Утверждаю

И.О.Б. \_\_\_\_\_

МКОУ «Переконская СШ»

ИНН 3412001778  
ОГРН 1023405946724

Д.О.Вялова

Отд./корп

13.12.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                                                  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 185    | Каша жидкая молочная (манная)                                                          | 200      |      | 173,80       | 6,10  | 2,90  | 31,00    |
|            |             | 6      | масло                                                                                  | 10       |      | 74,80        | 0,10  | 7,30  | 0,10     |
|            | гор.напиток | 395    | Кофейный напиток с молоком                                                             | 180      |      | 95,60        | 3,00  | 2,50  | 15,50    |
|            | хлеб        | ТТК№5  | Батон                                                                                  | 30       |      | 78,60        | 2,30  | 0,90  | 15,40    |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             | итого: |                                                                                        | 420      |      | 422,80       | 11,50 | 13,60 | 62,00    |
|            |             |        | Овощи по сезону(огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,свекла отварная.) | 50       |      | 21,40        | 0,80  | 0,10  | 4,40     |
|            | 1 блюдо     | 57     | Борщ с капустой и картофелем                                                           | 200      |      | 82,50        | 1,50  | 4,00  | 10,00    |
|            | 2 блюдо     |        | Рыба (минтай)                                                                          | 80       |      | 105,70       | 10,30 | 5,60  | 5,20     |
|            |             | 304    | Рис оварной                                                                            | 130      |      | 190,10       | 3,30  | 4,70  | 33,70    |
|            | напиток     | 393    | чай с лимоном                                                                          | 180      |      | 55,80        | 0,20  | 0,00  | 13,70    |
|            | хлеб бел.   | ТТК№6  | хлеб пшеничный                                                                         | 30       |      | 71,00        | 2,30  | 0,20  | 15,10    |
|            | хлеб черн.  | ТТК№7  | хлеб ржаной                                                                            | 30       |      | 61,20        | 2,00  | 0,30  | 12,70    |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             | итого: |                                                                                        | 700      |      | 587,70       | 20,40 | 14,90 | 94,80    |