

Утверждаю
Директор



Г.Г.Сорокин

Школа **МБОУ "Ермошкинская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл.** День **15.09.2022**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 10,29 | 79 | 1,46 | 4,75 | 6,22 |
| | | | Плов из курицы | 150 | 28,64 | 265 | 20,27 | 6,74 | 28,08 |
| | | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 48 | 1,52 | 0,17 | 9,72 |
| | | | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 126 | 2,82 | 0,60 | 0,60 |
| | | | Компот из чернослива | 200 | 6,00 | 136 | 0,57 | 0,16 | 34,41 |
| | | | салат из свеклы | 60 | 2,90 | 12 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | | | печенье | 42 | 10,50 | 24 | 0,48 | 0,18 | 4,86 |
| | | | | | | 61,38 | 690 | 27,60 | 12,72 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | | | Помидоры свежие порциями | 30 | 2,88 | 20 | 0,80 | 0,20 | 5,21 |
| | | | Плов из курицы | 180 | 26,76 | 340 | 26,96 | 8,96 | 37,35 |
| | | | Компот из свежих яблок | 200 | 6,18 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | | | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 96 | 3,04 | 0,34 | 19,44 |
| | | | | | | 37,32 | 565,52 | 30,96 | 9,66 |
| Обед | | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 8,51 | 93 | 1,80 | 5,57 | 7,77 |
| | | | Компот из свежих яблок | 200 | 6,18 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 126 | 2,82 | 0,60 | 0,60 |
| | | | | | 16,24 | 328 | 4,78 | 6,33 | 36,24 |