

Утверждаю  
Директор



Г.Г.Сорокин

Школа **МБОУ "Ермошкинская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл.** День **24.01.2023**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |        |        | Борщ с капустой и катртофелем со сметаной | 200      | 11,70 | 89           | 1,47  | 4,67  | 7,31     |
|            |        |        | Тефтели рубленные с соусом                | 80       | 20,60 | 197          | 8,56  | 14,11 | 9,07     |
|            |        |        | Хлеб пшеничный                            | 25       | 1,55  | 126          | 2,82  | 0,60  | 0,60     |
|            |        |        | Хлеб ржаной                               | 30       | 1,50  | 126          | 2,82  | 0,60  | 0,60     |
|            |        |        | Каша гречневая рассыпчатая                | 150      | 9,45  | 271          | 8,76  | 6,62  | 43,08    |
|            |        |        | Компот из сухофруктов                     | 200      | 6,10  | 116          | 0,44  |       | 28,88    |
|            |        |        | салат из белокочанной капусты             | 60       | 2,90  | 8            | 0,48  | 0,06  | 0,96     |
|            |        |        | вафли                                     | 50       | 13,00 | 20           | 0,45  | 0,10  | 4,05     |
|            |        |        |   |          |       | 66,80        | 953   | 25,80 | 26,76    |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |       |
|------------|--------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|-------|
| Завтрак    |        |        | Тефтели рубленные с соусом    | 80       | 20,70 | 238          | 10,15  | 16,54 | 12,02    |       |
|            |        |        | Каша гречневая рассыпчатая    | 180      | 10,56 | 325          | 10,51  | 7,94  | 51,70    |       |
|            |        |        | Салат из белокочанной капусты | 60       | 2,30  | 30           | 0,01   | 1,76  | 4,50     |       |
|            |        |        | Компот из сухофруктов         | 200      | 6,10  | 109          | 0,16   | 0,16  | 27,87    |       |
|            |        |        | Хлеб ржаной                   | 30       | 1,50  | 126          | 2,82   | 0,60  | 0,60     |       |
|            |        |        |                               |          |       | 41,16        | 828,00 | 23,65 | 27,00    | 96,69 |
|            |        |        |                               |          |       |              |        |       |          |       |
| Обед       |        |        | Борщ с капустой и картофелем  | 250      | 10,61 | 107          | 1,80   | 6,20  | 9,00     |       |
|            |        |        | Компот из сухофруктов         | 200      | 6,10  | 109          | 0,16   | 0,16  | 27,87    |       |
|            |        |        | Хлеб пшеничный                | 25       | 1,55  | 132          | 3,90   | 1,05  | 26,50    |       |
|            |        |        |                               |          | 18,26 | 348          | 5,86   | 7,41  | 63,37    |       |