СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

Заведующий _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "МАГНАТ"

Хисамов Р.Р. _____

08.11.2022

Выход (г, мл)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
150	***Рис отварной с овощами 150г***	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35	
40	***Хлеб пшеничный обогащенный 40г***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	
50/50	***Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами 50/50г***	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
36	***Печенье Овсяное 36г***	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	***Чай с лимоном 200мл***	Калорийность-62, Углеводы-15	
10	***Масло сливочное (порциями) 10г***	Калорийность-66, Жиры-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-698, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-102	
	Обед		
200/5	***Суп из овощей со сметаной 200/5г***	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
200	***Чай витаминизированный 200мл***	Калорийность-39, Углеводы-10	
30	***Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г***	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
30	***Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
30/120	***Жаркое с мясом птицы (филе)"Халяль"30/120***	Калорийность-291, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-24	
	Итого за Обед	Калорийность-550, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-69	
	Итого за день	Калорийность-1 248, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-171	

_____ _____ _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

Заведующий _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "МАГНАТ"

Хисамов Р.Р. _____

08.11.2022

Выход (г, мл)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
200	***Чай с сахаром 200 мл***	Калорийность-60, Углеводы-15	
40	***Хлеб пшеничный обогащенный 40г***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	
50/50	***Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами 50/50г***	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
36	***Печенье Овсяное 36г***	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
180	***Рис отварной с овощами 180г***	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	
	Итого за Завтрак	Калорийность-680, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-111	
	Обед		
200	***Чай витаминизированный 200мл***	Калорийность-39, Углеводы-10	
30	***Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г***	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
30	***Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
250/10	***Суп из овощей со сметаной 250/10г***	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
30/170	***Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе) "Халяль" 30/170г***	Калорийность-291, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-24	
	Итого за Обед	Калорийность-580, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-71	
	Итого за день	Калорийность-1 260, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-182	

_____ _____ _____