Утверждаю
Директор МКОУ „Дегтеревская СОШ
[Кудрявцева А.А.]

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Мин. ср. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	23 сентября 2021 г.												
	Завтрак												
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сметана	11,00	0,31	2,20	0,35	22,66	9,67	0,99	6,70	0,02			
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	23,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	145,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		**18,26**	**13,50**	**75,01**	**519,70**	**183,07**	**21,04**	**229,58**	**5,88**	**0,28**	**10,10**	**17,00**
	Обед												
36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
23	Кукуруза	26,00	0,48	0,10	4,33	16,18	0,96	4,82	15,41	0,69	0,01	0,60	-
	Кефир	90,00	2,70	1,39	3,60	74,07	148,50	16,20	123,30	0,00	0,72	1,44	0,00
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		**51,46**	**22,17**	**86,47**	**680,40**	**217,69**	**131,74**	**347,64**	**5,90**	**1,17**	**14,99**	**21,00**