Директор МБОУ "Шаракшинская СОШ"
/Кудрешова А.А./

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	9 декабря 2021г.												
	Завтрак												
35	Каша рисовая молочная	200,00	21,10	21,00	38,00	285,00	46,93	0.05	25,18	2,83	0,19	1,67	-
	Масло сливочное	6,00	0,07	6,60	0,92	0,00	0,60	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	37,20
43	Кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	28,00	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Кексы	60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	114,00	0,55	0,55	12,56	37,43	13,17	0,00	12,40	2,94	0,04	13,95	0,00
	ИТОГО 1 день :		**27,78**	**29,97**	**126,65**	**603,75**	**20,07**	**6,70**	**44,28**	**4,34**	**0,33**	**15,62**	**37,20**

	Обед												
39	Суп фасолевый	250,00	6,32	0,80	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
6	Сосиска	55,00	11,22	14,58	7,93	145,42	13,20	11,00	87,45	0,99	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	201,78	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,00
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
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	7,00	0,08	8,46	1,18	0,00	0,77	0,00	1,77	0,00	0,00	0,00	47,67
	Кекс	60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		**35,95**	**28,51**	**106,94**	**760,13**	**209,41**	**75,08**	**521,44**	**8,66**	**0,47**	**18,07**	**47,67**