Директор школы:

Школа МБОУ "Ширингушская СОШ"
День 24/11/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 к	гор.блюдо	56	Каша гречневая	150		165	5	7	17	
	гор.напиток	951	кофейный напиток	200		105	3	3	16	
	хлеб		хлеб пшеничный	50		113	4	0	25	
		42	сыр порциями	15		54	4	4	0	
	овощи									
Витаминизац	фрукты		Банан	250	38	397	6	2	80	

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углевод	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	углероды
Обед 7-11 л/1	закуска	38	салат из моркови	60		24	1	0	6	100		40	1	0	8
	1 блюдо	170	борщ из свежей капусты	200		82	1	4	100	250		102	2	5	125
	2 блюдо	436	жаркое по-домашнему	230		388	21	24	22	230		388	21	24	22
	напиток		компот	200		94	0	0	25	200		88	1	0	21
	хлеб бел.			50		113	4	0	25	50		113	4	0	25
	хлеб черн.			50	69.62	85	3	0	17	50		85	3	0	17