

МБОУ "Мари-Суксинская ООШ"

Отд./корп

5-9 кл

Дата

12.09.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                            | Выход, г    | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--------------------------------------------------|-------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 173     | Каша Геркулесовая вязкая молочная со слив.маслом | 200/ 3      |      | 276          | 8,06  | 12,37 | 33,05    |
|            | гор.напиток | ТТК № 1 | Чай полусладкий                                  | 200         |      | 21,04        | 0,20  | 0,00  | 5,06     |
|            | хлеб бел.   | 1       | Хлеб пшеничный                                   | 60          |      | 142,0        | 4,6   | 0,5   | 29,5     |
|            | Итого:      |         |                                                  |             |      | 458,6        | 12,15 | 15,4  | 67,51    |
| Обед       | закуска     | 25      | Салат из свежих огурцов                          | 100         |      | 67,30        | 0,73  | 6,10  | 2,40     |
|            | 2 блюдо     | ТТК№26  | Котлеты Татарские с соусом томатным              | 100 (50/50) |      | 168,44       | 7,160 | 13,12 | 5,430    |
|            | гарнир      | 174     | Каша перловая вязкая                             | 180         |      | 225,48       | 6,24  | 6,48  | 35,53    |
|            | напиток     | 377     | Чай с лимоном полусладкий                        | 200/10/7    |      | 63,00        | 0,27  | 0,06  | 15,23    |
|            | хлеб бел.   | 1       | Хлеб пшеничный                                   | 50          |      | 118,25       | 3,80  | 0,40  | 24,60    |
|            | хлеб черн.  | 1       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                    | 30          |      | 66           | 1,50  | 0,30  | 13,50    |
|            | Итого:      |         |                                                  |             |      | 649,54       | 21,34 | 25,9  | 88,37    |
|            |             |         |                                                  |             |      |              |       |       |          |

Директор



Галиев Э.А.