

Директор МБОУ «Напольновская СОШ»

\_\_\_\_\_ Герасимов В.В.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

на « 21 » ноября 2022 г

Наименование блюда	Норма по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Булочка домашняя	769*	50	3,75	6,60	30,45	197
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
<b>Итого:</b>		430	41,29	51,32	84,22	720
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие		100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Котлеты рубленые с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,42	126,00
Хлеб ржаной		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>Итого:</b>		890	30,69	30,63	130,81	948
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	741*	40	1,20	4,30	22,00	132,00
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
<b>Итого:</b>		240	1,34	4,32	46,43	228
<b>Всего:</b>		1560	73,32	86,27	261,46	1896

Повар: \_\_\_\_\_ Н.А. Стёксова