

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Шимкусская СОШ
Е.С.Емельянова
2022Г



Неделя 2 День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Возрастная категория: 7-11 лет	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
Итого за завтрак			0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед									
Итого за обед			0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день			0,00	0,00	0,00	0,00			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18			302*
		40	4,08	3,60	0,28	62,84			209**
Итого за завтрак	Яйцо отварное	200	3,10	1,90	15,94	100,60			379**
		50	3,95	0,50	24,15	116,90			ПР
Итого за завтрак			30,72	20,40	66,61	568,52			
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00			43*
		250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00			133*
		100(60/40)	14,04	18,33	6,77	208,00			493*
		180	10,51	7,94	51,70	325,00			508*
		200	0,26	0,06	15,22	59,00			686*
Итого за обед	Чай с лимоном	50	3,95	0,50	24,15	116,90			ПР
Итого за обед			35,47	35,30	127,33	930,90			
Итого за день			66,19	55,70	193,94	1499,42			