

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 10

Е.С. Емельянова

2022Г

Неделя 1 День 1

| Прием пищи                                   | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|  |  |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |       |          |                         |             |
| 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                    |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                                      | Омлет натуральный                      | 150        | 13,93            | 24,82 | 2,63     | 289,65                  | 210**       |
|  | Чай с сахаром                          | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01    | 57,00                   | 685*        |
| Итого за завтрак                             |  |            | 14,13            | 24,87 | 17,64    | 346,65                  |             |
| Обед   | Салат из моркови с яблоками            | 100        | 0,86             | 5,22  | 7,87     | 82,00                   | 59**        |
|  | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250/5      | 1,80             | 6,20  | 9,00     | 107,00                  | 110*        |
|  | Тефтели рубленые с соусом              | 105(70/35) | 10,15            | 16,54 | 12,02    | 238,00                  | 462*        |
|  | Каша гречневая рассыпчатая             | 180        | 10,51            | 7,94  | 51,70    | 325,00                  | 508*        |
|  | Чай с лимоном                          | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59,00                   | 686         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 116,90                  | ПР          |
| Итого за обед                                |  |            | 27,53            | 36,46 | 119,96   | 927,90                  |             |
| Итого за день                                |  |            | 41,66            | 61,33 | 137,60   | 1274,55                 |             |