

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Шимкусская СОШ  
 Е.С. Емельянова  
 2022Г

Неделя 1 День 3							№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			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	Каша гречневая молочная	200	6,00	6,80	29,20	202,00	183*
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
Итого за завтрак			11,11	7,60	100,61	515,28	
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,07	8,33	87,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	132*
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	371*
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
Итого за обед			29,97	27,59	97,20	790,90	
Итого за день			41,08	35,19	197,81	1306,18	