

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



Неделя 1 День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
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	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	120**		
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Итого за завтрак			12,96	15,44	61,18	441,00			
	Салат с фасолью	100	1,62	6,2	8,9	97,88	68*		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	124*		
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР		
Итого за обед			33,90	21,55	111,53	837,15			
Итого за день			46,86	36,99	172,71	1278,15			