

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шимкусская СОШ»

Е.С.Емельянова

2022Г

Неделя 1 День 1

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	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*
	Тфтели 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	