

28.03.23

Утверждаю
 Директор школы _____ Перевос В.В.



Наименование блюд	№ рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Калории
Вторник (7 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	8-85
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	2-62
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			15,26	10,68	85,09	497,52	29-22
Обед							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	2-73
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	12-67
Печень, тушеная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	30-17
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-69
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	1-72
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Всего			29,47	26,5	140,61	918,99	66-78
Итого			44,73	37,18	225,7	1416,51	96-00
Завтрак 12-18 лет							
Каша пшеничная молочная	182	200	9,12	5,37	47,83	276,23	8-85
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	2-62
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			19,4	14,7	94,65	588,6	29-22
Обед							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	4-23
Суп картоф. с макар. изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	
Печень туш. в сметан. соусе	261	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	32-59
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	10-15
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-06
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	1-40
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	1-40
Всего			25,82	26,39	326,06	846,9	51-83
Итого			45,22	41,09	420,71	1435,5	81-06
							Подпись Егорова А.В.