

29.03.2023г.

Утверждено
 Директор школы
 Денисов В.В.



Наименование блюд	№ рецеп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена
Среда (8 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	11-28
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			10,42	4,7	103,54	498,14	21-04
Обед							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	2-92
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	11-57
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	29-75
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	11-39
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-50
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Всего			34,46	25,52	114,57	822,3	66-93
Итого			44,88	30,22	218,11	1320,44	87-97
Завтрак 12-18 лет							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	11-28
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	8
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			12,05	12,9	112,91	615,92	21-04
Обед							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	2-27
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	168,81	
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	33-35
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	11-35
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	8-35
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			40,7	29,75	116,58	892,65	58-13
Итого			52,75	42,65	229,49	1508,57	79-16

Пояр
 Егорова А.В.