

30 03. 2023.

Удобрение
 Директор
 Демасов В.В.

| Наименование блюда | № рецепта | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Цена |
|---|-----------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| Четверг (9 день) | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183 | 200/10/10 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 | |
| Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| Всего | | | 12,76 | 9,87 | 77,72 | 450,72 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 54 | 60 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | |
| Щи из св. кат. с картоф. | 88 | 200 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 2 - 79 |
| Котлеты или биточки рыбные | 234 | 90 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 | 5 - 19 |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 47 - 22 |
| Изделие кондитерское | | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 7 - 69 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 8 - 05 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 8 - 40 |
| Всего | | | 38,43 | 25,33 | 116,97 | 813,08 | 69 - 83 |
| Итого | | | 43,69 | 35,2 | 194,69 | 1263,8 | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183 | 200 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252,5 | |
| Кефир 3,2% жирности | 386 | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 73,75 | |
| Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| Всего | | | 17,89 | 15,57 | 90,02 | 574,97 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 54 | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | |
| Щи из св. кат. с картоф. | 88 | 300 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | |
| Котлеты или биточки рыбные | 234 | 110 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 | |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,2 | |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | |
| Изделие кондитерское | | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | |
| Всего | | | 32,48 | 29,18 | 143,24 | 965,07 | |
| Итого | | | 50,37 | 44,75 | 233,26 | 1540,04 | |

Повар
 Егорова А.В.