

31.03.2023

Утверждено
Директор
Егорова А.В.

Наименование блюд	№ ре- сеп- сов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница (10 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Пудинг из творога, молоко сгущенное с сахаром 5% жирности	222	180	26,44	18,28	47,21	459,16	40-74
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	796,38	3-92
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			30,76	18,98	113,79	749,06	50-21
Обед							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	2-03
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	13-78
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	35-48
Пюре картофельное	312	150	1,08	2,33	19,13	109,73	11-50
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-19
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1-40
Всего			26,24	25,24	101,66	770	65-39
Итого			57	44,22	215,45	1519,06	115-55
Завтрак 12-18 лет							
Пудинг из творога, молоко сгущенное с сахаром 5% жирности	222	200	29,22	20	51,24	503,64	40-74
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	3-92
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			32,9	20,78	95,4	700,06	50-21
Обед							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	1-81
Суп картофельный с бобовыми	102	300	5,88	6,39	23,07	173,31	
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	36-90
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	11-49
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-12
Хлеб ржанопшеничный		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			32,31	30,15	129,72	919,01	54-12
Итого			65,21	50,93	225,12	1619,07	104-33

Повар

Егорова А.В.