

11.05.2023

Утверждаю  
Директор школы

/Денисов В.В./

Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.исп.Ккал	Цена
<b>Четверг (9 день)</b>							
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	14-52
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
<b>Всего</b>			<b>12,76</b>	<b>9,87</b>	<b>77,72</b>	<b>450,72</b>	<b>24-08</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	2-74
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	5-43
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	56-41
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	7-30
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-05
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1-40
<b>Всего</b>			<b>38,43</b>	<b>25,33</b>	<b>116,97</b>	<b>813,08</b>	<b>74-33</b>
<b>Итого</b>			<b>43,69</b>	<b>35,2</b>	<b>194,69</b>	<b>1263,8</b>	<b>98-41</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	14-52
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	8-16
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	1-40
<b>Всего</b>			<b>17,89</b>	<b>15,57</b>	<b>90,02</b>	<b>574,97</b>	<b>24-08</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	3-60
Щи из св.кап. 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	35-08
Макаронные отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-56
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-12
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	1
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
<b>Всего</b>			<b>32,48</b>	<b>29,18</b>	<b>143,24</b>	<b>965,07</b>	<b>51-16</b>
<b>Итого</b>			<b>50,37</b>	<b>44,75</b>	<b>233,26</b>	<b>1540,04</b>	<b>75-24</b>
Подпись							Егорова А.В.