

17.05.23

Директор школы

Денисов В.В.

Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
<b>Среда (3 день)</b>							
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	7-97
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	9-38
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			12,86	7,07	85,48	456,96	18-75
<b>Обед</b>							
Салат из белокач. Капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1-64
Суп картофель. С макар. из мясного бульона	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	15-84
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	34-38
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-23
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Всего <i>нр. эконо.</i>			30,79	33,58	91,21	789,77	9-10
<b>Итого</b>			44,93	40,65	176,69	1246,73	64-99
<b>Завтрак 12-18 лет</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	7-97
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	6-00
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	9-38
Изделия кондитерские		20	1,7	2,36	13,94	82,9	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			16,19	17,53	108,79	657,64	24-75
<b>Обед</b>							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	2-74
Суп картофель. с макар. из мясного бульона	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	42-53
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	3-64
Хлеб ржаног-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			43,75	47,07	119,98	1078,09	51-71
<b>Итого</b>			59,94	64,6	228,77	1078,09	7,6-46
							Повар <i>Егорова А.Д.</i>