

22.06.2021

Завтрак

День сельской

Директор школы Денисов В.М.

Наименование блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Каша молочная пшеничная	250	277	5,83	12,66	37,79	
2	Сырники	130	395	26,3	21,6	26,4	
3	Бутерброд с маслом и сыром	100/10/20	372	12,1	15,8	56	
4	Какао с молоком	200	118	2,8	3,2	19,6	
ИТОГО:			1194	47,83	54,06	158,99	
Обед							
Наименование блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Салат из свежих и зелени с растительным маслом	100	94	1,07	7,12	7,36	
2	Суп крестьянский на костном бульоне	300	224	8,97	7,86	31,45	
3	Рыба тушеная с овощами	140	192	17,32	8,54	12,24	
4	Пюре картофельное	150	147	3,3	3,2	10	
5	Напиток из шиповника	200	82	0,7	1,2	19,3	
6	Хлеб ржаной	120	247	6,6	1,2	12	
7	Хлеб пшеничный	25	58	1,87	0,72	12,62	
ИТОГО:			1044	39,83	28,64	104,97	
Подлик							
Наименование блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	114	1,4		18,2	
ИТОГО:			381	15,25	9,1	107,8	
ОБЩИЙ ИТОГ:			2619	102,91	91,8	371,76	

