03.06.2021

«Утверждаю»
Директор школы Иванов В.М.

День третий

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Каша молочная рисовая	250	244	5,95	12,6	34,5	
2	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	373	25,3	16,5	25,9	
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	
5	Апельсин	200	244	1,4	0,4	57,4	
ИТОГО:			1351	47,55	48,5	193,4	

Обед

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Помидоры свежие	100	24	1,1	0,2	3,9	
2	Суп гороховый на костном бульоне	300	247	13,57	7,68	32,64	
3	Рыба тушеная с овощами	140	192	17,32	8,54	12,24	
4	Картофель отварной с зеленью укропа	150	222	4,4	6,5	34,2	
5	Напиток из шиповника	200	82	0,7		19,3	
6	Хлеб ржаной	120	247	6,6	1,2	12	
7	Хлеб пшеничный	25	58	1,87	0,72	12,62	
ИТОГО:			1072	45,56	24,84	126,9	
ОБЩИЙ ИТОГ:			2788	103,31	84,44	392,3	