

10.06.2021

День девятый

Завтрак

Наименование блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Каша молочная «Дружба»	250	282	7,66	12,83	33,8	
2	Запеканка творожная	150	373	23,3	16,5	25,9	
3	Булерброд 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:			1145	47,86	48,33	135,3	
Обед							
Наименование блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1	Помидоры свежие	100	24	1,1	0,2	3,9	
2	Суп с макаронными изд. на костном бульоне	300	223	9,27	9,2	32,07	
3	Куры тушеные	130	295	22,1	22,4	0,8	
4	Овощи тушеные	180	114	4	5,29	13,69	
5	Напиток из шиповника	200	82	0,7		19,3	
6	Хлеб ржаной	120	247	6,6	1,2	12	
7	Батон	25	58	1,87	0,72	12,62	
ИТОГО:			1043	45,64	39,01	94,38	
Полдник							
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:			2569	108,75	96,44	337,48	



«Утверждаю»

Директор школы

Иванов В.М.