

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

18 января 2023 год

если

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц, калл	Вит.С	№ рец
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
Бутиерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47		
(повидло)	10			6,1	24,4		
Итого	330	6,32	6,02	42,49	249,4		
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	2,5	30,51		21
Суп картофельный с клецками	150	1,2	1,86	7,54	51,9		34
Бефстроганов из отварного мяса	60	7,84	6,76	2,18	126,3		293
Макаронные изделия отварные отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32		292
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04		124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	540	21,72	19,76	56,56	440,67		
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сгущенкой	100	15,78	10,84	15,43	222,3		251
Ряженка	150	3,24	3	12,96	94,8		420
Батон	20	2,1	0,6	9,5	78,2		148
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		368
Итого	370	21,52	14,84	47,69	439,3		
Всего за день	1340	50,06	40,62	156,84	1172,03		

Подпись:



Тимаева О.Н