

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

*Л.В. Кулагина* Л.В. Кулагина

27 января 2023 год

если

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц, ккал	Вит.С	№ рец
<i>Завтрак</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша пшениная жидкая молочная	150	5,47	6,75	25,2	183,75		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
Сыр порционно	8	2,32	2,95		36		7
Итого	328	11,71	11,9	45,49	336,75		
<i>2 Завтрак</i>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
<i>Обед</i>							
Салат из кукурузы с луком	40	1,1	2,38	4,78	39,68		12
Суп овощной со сметаной	150	2,79	3,9	9,48	84,63		73
Гуляш из отварного мяса	50	7,77	6,21	1,98	95		293
Пюре картофельное	110	3,022	3,78	21,48	126,5		339
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	540	17,652	16,76	71,91	500,16		
<i>Уплотненный полдник</i>							
Ватрушка с творогом	100	11	6	38	244		441
Йогурт питьевой	120	3,6	2,76	5,4	86,4		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		368
Итого	320	15	9,16	53,2	374,4		
Всего за день	1288	44,862	37,82	180,7	1253,97		

Подпись:

*О.Н. Тимаева*

Тимаева О.Н