

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

2022г Приказ №

13 марта 2023 год

САД

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<i>бдень</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	-	185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93		395
Бутерброд с повидлом (повидло)	30 10	2,49	0,3	27,56	141,82		
Итого	440	11,93	13,15	68,07	457,98		
<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 белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	3,77	52,44		21
Суп картофельный с клецками	200	2,39	3,36	12,13	87,25		34
Котлета рубленая из говядины	80	11,76	4,72	4,35	100,04		299
Рис отварной	130	3,62	3,66	43,43	219,1		333
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38		124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	590	29,67	23,15	98,24	615,21		
<i>Уплотненный полдник</i>							
Омлет натуральный	120	7,05	13,58	1,01	187,4		90
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		368
Батон	45	2,1	0,6	11,5	80,12		3
Итого	445	9,61	14,6	32,3	351,52		
Всего за день	1575	51,71	50,9	208,71	1467,37		

Подпись:

Тимаева О.Н