

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка
 Л.В. Кулагина

27 марта 2023 год САД

| Наименование блюд | выход | Б | Ж | У | Энц.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 белокочанной 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