

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ ООШ с Заборовка  
 Л.В.Кулагина

02 октября 2023 ГОД		если		Пищевые вещества			
1 ДЕНЬ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда если	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	
			если	если	если	если	если
	Каша молочная рисовая жидкая	140	3,088	5,706	10,507	128,60	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,23	12,84	79,10	
	Бутерброд с повидлом	45	2,38	0,75	15,63	95,80	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>8,768</b>	<b>9,686</b>	<b>38,977</b>	<b>303,500</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	10,10	42,66	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,66</b>	
Обед	Салат из морковки с сахаром	30	0,370	0,003	4,480	15,690	
	Щи с рыбными консервами	150	7,56	5,03	15,06	111,00	
	Голубцы ленивые* Вкусные* с томатным соусом	53	12,40	9,00	5,40	152,00	
	Соус томатный	15	1,04	2,93	5,09	50,85	
	Компот из сухофруктов+Смет	150	0,20	0,00	14,40	53,00	
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,20	18,60	55,60	
	<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>23,37</b>	<b>17,16</b>	<b>63,03</b>	<b>438,14</b>	
Употреблены в полдник	Омлет натуральный	100	3,97	7,64	0,76	116,30	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Батон	20	2,10	0,60	9,50	78,20	
	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	
	<b>Всего за день</b>	<b>365</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1288</b>	<b>6,51</b>	<b>8,65</b>	<b>27,05</b>	<b>266,50</b>	
	<b>Итого за первый день</b>		<b>39,15</b>	<b>35,50</b>	<b>139,16</b>	<b>1050,80</b>	
				Завхоз:		Тимаева О.Н	