

16 сентября 2023 ГОД
1 ДЕНЬ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с Заборова
Д.В. Уралова

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда исли	Пищевые вещества			
			Белки г исли	Жиры г исли	Углеводы г исли	Энергетическая ценность, Ккал исли
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	140	3,088	5,706	10,507	128,60
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,23	12,84	79,10
	Бутерброд с помидом	45	2,38	0,75	15,63	95,80
	Итого:	335	0,00	0,00	0,00	0,00
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	10,10	42,66
	Итого завтрак:	150	0,50	0,00	10,10	42,66
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 домашние* 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+Сахар	150	0,20	0,00	14,40	53,00
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,20	18,60	55,80
	Итого	438	23,37	17,16	63,03	438,14
Успокоительный и 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
	Всего за день	365	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	1288	6,51	8,65	27,05	266,50
	Итого за первый день		39,15	35,50	139,16	1050,80
			Завхоз:		Тимаева О.Н	