


23 октября 2023 Г. СД. если

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ СОШ с. Заборска
 Д.В. Кулагина

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда если	Пищевые вещества			
			Белки, г если	Жиры, г если	Углеводы, г если	Энергетическая ценность, Ккал если
Шестой день						
Завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба"	150	4,74	7,63	19,75	167,37
	Бутиерброд с повидлом	45	2,38	0,75	15,63	95,80
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,23	12,84	79,10
	Итого:	345	10,42	11,61	48,22	342,27
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	10,10	42,66
	Итого:	150	0,50	0,00	10,10	42,66
	Итого завтрак:	495	10,92	11,61	58,32	384,93
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	2,50	30,51
	Суп картофельный на м/б с клецками	150	1,20	1,86	7,54	51,90
	Котлета рыбная	60	8,98	2,68	5,84	83,10
	Рагу овощное	110	2,16	4,86	12,67	103,08
	Компот из свежих фруктов+ вит С	150	0,13	0,12	13,40	52,04
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,20	18,60	55,60
	Итого:	550	14,83	11,75	60,55	376,23
Упорненный 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
	Итого:	365	6,51	8,65	27,05	266,5
	Итого за шестой день	1410	32,26	32,01	145,92	1027,66

Завхоз:  Тимаева О.Н