

Утверждаю
СОШ №20
Директор



С.А. Глакса

Возрастная категория: от 12 лет и старше

" 10 " ноября

2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 10									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)								
	Котлеты домашние (свин/говяж)	60	0,36	0,12	2,52				
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	15,58	18,43	13,07	11,94	71/1	6,55	
	Чай с лимоном и сахаром	150	6,14	3,76	36,06	275,9	271	87,00	
	Хлеб пшеничный 45	200	0,26	0,00	7,24	150	171	13,36	
	Хлеб ржаной 40	45	3,56	0,45	21,73	30,82	376	5,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		40	1,88	0,28	19,92	96,12	Н	4,59	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	595	27,78	23,04	100,54	650,38		121,06	
	Салат из квашеной капусты**	250	5,25	7,00	26,42				
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	0,99	5,05	6,70	119,38	113	10,63	
	Пюре картофельное (обед)	100	12,29	13,05	11,16	76,73	47	6,20	
	Сок фруктовый	180	3,33	5,26	21,42	213	249	71,09	
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	146,86	312	19,53	
	Хлеб ржаной 40	40	3,16	0,40	19,32	84,44	389	16,90	
	Фрукты св, (яблоко)*	40	1,88	0,28	19,92	85,44	Н	4,76	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	85,6	Н	4,00
	ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	1010	28,30	31,44	134,94	858,45	47	338
Чай с сахаром		250	5,87	8,82	21,40				
Хлеб пшеничный 30		200	0,20	0,00	7,02	198,65	120	23,27	
Кондитерское изделие 25 (печенье)		30	2,37	0,30	14,49	28,44	376	11,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	10,32	12,07	61,64	395,45		3,48	
		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28		41,31	

Ст. повар _____