



Согласовано нач. лаг.: 

Утверждаю:
Директор школы:  В.А. Васильев
Н.Н. Золотарева

Возрастная категория: 7-11 лет

18.06.2024


№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	200	14,42	14,1	44,10	425,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,15	21,626	91,13	653,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	0,49	0,07	1,33	7,91
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	4,50	3,78	42,30	221,22
ттк	Гуляш из говядины	90	12,52	18,72	30,78	342,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	27,819	30,64	127,63	899,10
			33	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,97	52,27	218,76	1552,39

58

60

60

60

Согласовано нач. лаг.: 

Утверждаю:
 Директор школы:
 Н.Н. Золотарева



В.А. Васильев

Возрастная категория: 12-18лет

18.06.2024

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	220	16,962	15,51	48,51	467,50
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	5,00	22,00	109,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25,19	25,536	106,54	750,29
			25,4	25	25	25
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	90	0,63	0,09	1,71	10,17
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	7,5	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	9,53	47,00	245,80
ттк	Гуляш	100	13,91	19,80	34,20	380,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	31,28	37,49	138,63	996,84
			31,6	37	33	33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,47	63,03	245,17	1747,13

57

62

58

58