


Согласовано нач. лаг.: 

Н.Н. Золотарева

Директор лагосты

В.А. Васильев



Возрастная категория: 7-11 лет

21.06.2024

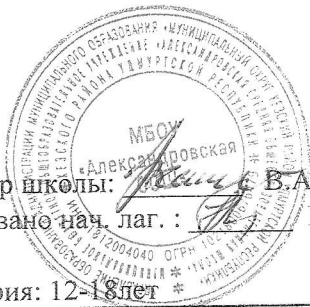
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	21,33	22,15	92,71	653,49
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
ттк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	24,0896	22,0795	105,4219	712,57923
			28	25	29	28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,42	44,23	198,14	1366,07

54

51

54

53



Утверждаю:

Директор школы: *В.А. Васильев*
 Согласовано нач. лаг.: *Н.Н. Золотарева*

21.06.2024

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,5
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	22,68	23,79	100,25	699,49
			23	24	24	23
ОБЕД						
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
тгк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
тгк	Каша рисовая вязкая	200	5,19	5,88	33,5	267,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	25,4613	25,6213	112,3175	781,30231
			26	25	27	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,14	49,41	212,57	1480,79

49 49 50 49