



02.05.2024 9 четверг

1-11 класс

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,10	29,10	6,30	328,30	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого за Завтрак:	570	22,97	25,90	54,49	651,00	
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
	Итого за Второй завтрак:	410	12,70	15,70	51,30	396,90	



день: **06.05.2021**
10 пятница
возрастная категория: **1-11 класс**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
							СТОИМ.	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5		
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9		
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
	Итого за Завтрак:	571	24,55	28,66	92,36	615,9		
Пром.	Второй завтрак							
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2		
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40		