

День:

13.05.2024г

6 понедельник

Неделя:

2

Возрастная категория:

1-11 класс

осенне-

зимний

Сезон:



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
<b>Завтрак</b>								
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30		
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90		
	<b>Масло сливочное</b>	5	0	3,6	0,1	36		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17		
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>30,47</b>	<b>30,15</b>	<b>75,01</b>	<b>652,47</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00		
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4		
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>3,10</b>	<b>3,54</b>	<b>55,47</b>	<b>259,40</b>		







день: 17.05.2024г  
 возрастная категория:

10 пятница  
 1-11 класс



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	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-ЭГН-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		
Пром.	<b>Итого за Завтрак:</b>	571	<b>24,55</b>	<b>28,66</b>	<b>92,36</b>	<b>615,9</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2		
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	220	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>22,90</b>	<b>183,40</b>		