



Консульт. М.Н.

10.01.2024г

день: 8 среда

возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		порции	Завтрак					
54-10-2020	Омлет натуральный	150		25,7	19,2	3,2	284,8	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60		0,7	0,1	2,3	12,8	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		3,9	2,9	11,2	86	0
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.	Фрукт (банан)***	150		2,3	0	33,6	143,4	
	Итого за Завтрак:	606		35,75	22,66	71,96	631,1	
	Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200		5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Печенье	20		1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй завтрак:	220		7,30	7,00	22,90	183,40	1,90



возрастная категория: *11.01.2020г* 9 четверг 1-11 класс

№ 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	
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:	565	22,97	25,90	54,49	615,00	
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	



Косманов С.М.

18.01.2020

день:

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	
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.	Итого за Завтрак:	566	24,55	25,06	92,26	615,9	
	Второй завтрак						
Пром.	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	