



день: 24.10.2022г

7 понедельник

2

неделя:

1-11 класс

возрастная категория:

сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
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
	Итого за Завтрак:	586	24,25	20,26	56,16	507,60
Второй завтрак						
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак:	230	3,10	3,54	55,47	259,40