

Директор МБОУ "Целинная ООШ"

О.Н.Вязова

07.04.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.                 | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------------------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-21к                 | Каша вязкая молочная ячневая        | 150      | 19,64 | 187          | 5     | 7    | 26       |
|            | гор.напиток | 54-45гн                | Чай с сахаром                       | 200      | 1,53  | 21           | 0     | 0    | 5        |
|            | хлеб        | Пром                   | Хлеб ржано-пшеничный йодированный   | 40       | 4,00  | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             | 53-19з                 | Масло сливочное (порциями)          | 10       | 12,50 | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |             |                        | Итого                               | 400      | 37,67 | 353          | 8     | 15   | 47       |
| Завтрак 2  | фрукты      | Пром                   | Апельсин                            | 250      | 60,00 | 95           | 2     | 1    | 20       |
|            |             |                        | Итого                               | 250      | 60    | 95           | 2     | 1    | 20       |
| Обед       | закуска     | 48                     | Салат из свеклы с сыром             | 40       | 12,55 | 58           | 3     | 4    | 2        |
|            | 1 блюдо     | 1                      | Суп картофельный с гречневой крупой | 200      | 25,30 | 152          | 8     | 6    | 16       |
|            | 2 блюдо     | 54-5м                  | Котлета из курицы                   | 50       | 21,13 | 84           | 10    | 2    | 7        |
|            | гарнир      | 54-9г                  | Рагу из овощей                      | 120      | 14,51 | 107          | 2     | 6    | 11       |
|            | сладкое     | 20                     | витаминный напиток "Витошка"        | 200      | 12,26 | 71           | 0     | 0    | 18       |
|            |             | 78 номер рецептуры:274 | Булочка домашняя                    | 40       | 4,35  | 186          | 3     | 9    | 23       |
|            | хлеб бел.   | Пром                   | хлеб пшеничный йодированный         | 20       | 1,50  | 47           | 2     | 0    | 10       |
|            | хлеб черн.  | Пром                   | хлеб ржано- пшеничный               | 40       | 4,00  | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             |                        | Итого                               | 710      | 95,6  | 783          | 29    | 29   | 102      |
|            |             |                        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    |             | Пром                   | Печенье                             | 60       | 12,00 | 250          | 5     | 6    | 45       |
|            |             | Пром.                  | Сок                                 | 200      | 15,00 | 87           | 1     | 0    | 20       |
|            |             |                        | Итого                               | 260      | 27    | 336          | 6     | 6    | 65       |