

Утверждаю  
директор МКОУ «ЦО Краснолесский»  
Агеева Н.В.

| № рецептуры  | Наименование блюда         | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------|----------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|              |                            | г     | г     | г    | г        | ккал                    |
| 53-19з-2020  | Масло сливочное (порциями) | 10    | 0,1   | 7,3  | 0,1      | 66,1                    |
| 54-20з-2020  | Горошек зеленый            | 60    | 1,7   | 0,1  | 3,5      | 22,1                    |
| 54-1о-2020   | Омлет натуральный          | 160   | 13,5  | 19,2 | 3,5      | 240,5                   |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200   | 3,9   | 2,9  | 11,2     | 86                      |
| Пром.        | Мандарин (поштучно)        | 100   | 0,8   | 0,2  | 7,5      | 35                      |
| Пром.        | Батон нарезной             | 30    | 2,3   | 0,9  | 15,4     | 78,5                    |
|              | Итого за завтрак           |       | 22,3  | 30,6 | 41,2     | 528,2                   |
|              | Стоимость питания          | 73,80 |       |      |          |                         |

| Прием пищи | Наименование блюд            | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|------------------------------|------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|            |                              |            | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Завтрак    | Каша манная молочная         | 200        | 8,12                 | 9,39  | 35,99 | 261,42                         |
|            | Чай с сахаром                | 200        | 0,05                 | 0,01  | 8,39  | 33,85                          |
|            | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10      | 2,36                 | 7,49  | 14,89 | 136,6                          |
|            | Итого за завтрак             |            | 10,53                | 16,89 | 59,27 | 431,87                         |
|            | Стоимость питания            | 34,53      |                      |       |       |                                |

| Прием пищи        | Наименование блюд                                     | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|---|------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                   |   |            | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Обед              | Салат из белокочанной капусты                         | 60         | 0,84                 | 3,05  | 5,41   | 52,97                          |
|                   | Суп картофельный с крупой (манная) на курином бульоне | 200        | 3,85                 | 3,87  | 17,68  | 101,6                          |
|                   | Гарнир гречневый                                      | 120        | 7,09                 | 4,93  | 32,02  | 199,62                         |
|                   | Соус томатный   | 40         | 0,24                 | 0,67  | 1,33   | 12,42                          |
|                   | Котлеты рубленые из кур                               | 70         | 9,2                  | 9,68  | 6,98   | 170,99                         |
|                   | Хлеб ржаной   | 30         | 2,14                 | 0,36  | 11,24  | 53,6                           |
|                   | Компот из сухофруктов                                 | 180        | 0,44                 | 0,02  | 27,76  | 113                            |
|                   | Итого за обед   |            | 23,8                 | 22,58 | 102,42 | 704,2                          |
| Стоимость питания | 75,00   |            |                      |       |        |                                |