

Четверг (2 неделя)

Завтрак 1 – 4 классы

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пряник | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| | Итого за завтрак | | 22,5 | 24,1 | 59,7 | 545,3 |
| | Стоимость питания | 73,80 | | | | |

Завтрак 5 – 9 классы

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход д блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---|---------------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 7,18 | 9,42 | 28,86 | 227,39 |
| | 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 | | 9,59 | 16,92 | 52,14 | 397,84 |
| | Стоимость питания | 34,53 | | | | |

Обед

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,3 |
| | Суп гречневый на курином бульоне | 200 | 3,8 | 4,27 | 18,33 | 123,54 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,5 | 3,87 | 11,46 | 106,98 |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 70 | 10,65 | 2,85 | 7,55 | 97,17 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | Итого за обед | | 20,89 | 15,14 | 83,48 | 566,59 |
| | Стоимость питания | 75,00 | | | | |