

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МБОУ «СОШ-детский сад №17»

А.П.Киселев

Школа МБОУ "СОШ - детский сад № 17" Отд./корп Д/О День 16.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г          | Цена          | Калорийность  | Белки     | Жиры      | Углеводы    |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 94     | Суп молочный с пшеном                 | 200.0/180.0       |               | 145,60/119.16 | 5,30/4.33 | 5,50/4.50 | 18.52/15.10 |
|            | гор.напиток | 394    | Какао с молоком                       | 180.0/150.0       |               | 107.35/89.46  | 3.67/3.06 | 3.88/3.24 | 15.01/12.51 |
|            | хлеб        | 701    | Хлеб пшеничный                        | 30.0/30.0         |               | 70,50/70.50   | 2.28/2.28 | 0,24/0,24 | 14,75/14,75 |
|            |             | 6      | Масло сливочное                       | 5.0/5.0           |               | 33.0/33.0     | 0.05/0.05 | 3.67/3.67 | 0.08/0.08   |
|            |             |        |                                       |                   |               |               |           |           |             |
| Завтрак 2  | фрукты      | 399    | Фруктовый сок                         | 100.0/100.0       |               | 40.0/40.0     | 0.90/0.90 | 0.10/0.10 | 9.0/9.0     |
|            |             |        |                                       |                   |               |               |           |           |             |
|            |             |        |                                       |                   |               |               |           |           |             |
| Обед       | закуска     | 19     | Салат из соленых огурцов с луком      | 60.0/40.0         |               | 35.66/24.17   | 0.54/0.36 | 3.06/2.04 | 1.19/1.09   |
|            | 1 блюдо     | 69     | Борщ с капустой и фасолью со сметаной | 250.0/180.0       |               | 133.25/79.9   | 5.11/3.07 | 5.30/3.20 | 16.13/9.68  |
|            | 2 блюдо     | 286    | Тефтели мясные с соусом сметан.       | 70.0/30.0.60.0/30 |               | 412.81/353.80 | 15.30/13  | 14.6/12.5 | 29.62/25.30 |
|            | гарнир      | 67     | Каша гречневая рассыпчатая            | 120.0/110.0       |               | 209.06/174.21 | 6.98/5.81 | 6.17/5.14 | 31.48/26.23 |
|            | 3 блюдо     | 372    | Компот из яблок                       | 180.0/150.0       |               | 90.62/58.75   | 0,16/0.13 | 0,16/0.13 | 21.88/20.78 |
|            | хлеб бел.   | 701    | Хлеб пшеничный                        | 40.0/30.0         |               | 94,0/70.50    | 3.04/2,28 | 0,32/0.24 | 19,68/14.75 |
|            | хлеб черн.  | 700    | Хлеб ржаной                           | 30.0/30.0         |               | 43.50/43.50   | 1.65/1.65 | 0,30/0,30 | 8.35/8,35   |
|            |             |        |                                       |                   |               |               |           |           |             |
| Полдник    |             | 237    | Запеканка из творога                  | 110.0/80.0        |               | 301.60/251.30 | 18.06/15  | 12.70/10  | 28.0/23.36  |
|            |             |        | Молоко сгущенное                      | 20.0/20.0         |               | 65.6/65.6     | 1.44/1.44 | 1.70/1.70 | 11.10/11.10 |
|            |             | 398    | Напиток из плодов шиповника           | 180.0/150.0       |               | 73.2/48.8     | 0.61/0.4  | 0.25/0.16 | 17.0/11.3   |
|            |             |        |                                       |                   | сад - 140.52  |               |           |           |             |
|            |             |        |                                       |                   | ясли - 119.80 |               |           |           |             |