

Утверждаю:
Директор школы: _____

Н.Н.Малькова/



День: пятница 20.10.

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
завтрак	424	Блины с маслом	100	5,10	4,60	0,30	63,00
	959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	8	Бутерброд с маслом	10/30	16,0	1,0	250,0	335,49
		Итого		24,62	9,32	275,79	543,69
обед	43	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	304	Суп гороховый	200	8,73	14,61	75,00	347,70
	301	Рис с гуляшом	180/50	16,88	10,88	-	165,00
	943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214,0
		Итого		38,92	37,27	159,82	972,10
		ИТОГО		63,54	46,59	435,61	1515,79

Стоимость завтрака 40 руб., стоимость обеда 70 руб.

Утверждаю: _____
 Директор школы: /Н.Н.Малькова/

День: пятница 20.10.
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
завтрак	424	Блины с маслом	100	5,10	4,60	0,30	63,00
	959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	8	Бутерброд с маслом	10/30	16,0	1,0	250,0	335,49
		Итого		24,62	9,32	275,79	543,69
обед	43	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	304	Суп гороховый	250	8,73	14,61	75,00	347,70
	301	Рис с гуляшом	200/60	16,88	10,88	-	165,00
	943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214,0
		Итого		38,92	37,27	159,82	972,10
		ИТОГО		63,54	46,59	435,61	1515,79

Стоимость завтрака 40 руб., стоимость обеда 70 руб.