

МБОУ
"Турлатовская
СШ"

9-день четверг

Утверждаю:
директор



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	442	Омлет натуральный с зелёным горошком	150-20		224	15,14	16,89	2,7
	гор.напиток	377	Чай с лимоном и сахаром	200-7		62	0,13	0,02	15,20
		14	Сыр порционно	15		54	3,480	4,425	0
		ПР	Масло сливочное порционно	10		66	0,08	7,3	0,13
		ПР	Хлеб пшеничный	38		89,06	3	0,38	18,40
Второй завтрак	напиток	ПР	Йогурт фруктовый	100		78	2,88	2,48	11,04
	кон. изделие	ПР	Печенье	20		62	2,06	13,02	47,43
	Итого:			700	0,00	634,64			
Обед	1 блюдо	111	Рассольник ленинградский с говядиной	6-250		124,75	3,7	6,30	12
	2 блюдо	ТК	Котлета домашняя	80		199	10,83	9,76	8,1
		304	Рис отварной с маслом сливочным	150-10		275,7	3,73	12,6	36,76
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200		142	0,2		35,8
	овощ	ПР	Помидор свежий	60		13,2	0,66	0,12	2,28
		ПР	Хлеб пшеничный	19		45	1,50	0,19	9,20
		ПР	Хлеб ржаной	63		143,02	4,3	0,70	33,7
	фрукт	ПР	Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого:					0,00	989,2		
				961					