

СОГЛАСОВАНО

Дебердеева Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Лисенков Н.Н.

Лисенков Н.Н.



на П с Сосновка От/Кори _____ день 12 октября 2023

Школьники 11-18 лет

	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		закуска						
Завтрак	гор.блюдо П.290	Птица, тушеная в сметанном соусе	90,20	39,43	201,05	12,82	14,01	5,86
	П.291	Макаронные изделия отварные	150	8,1	144,92	5,67	0,68	29
	гор.напиток П.495	Чай с молоком	200	10,44	81	1,5	1,3	15,9
	хлеб П.109	Хлеб ржаной	20	2,03	34,8	1,32	0,24	6,68
Завтрак 2		фрукты						
Итого завтрак				60				
Обед	закуска П.50	Салат из свеклы отварной	60	3,89	53,4	0,9	3,3	5,04
	1 блюдо П.134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,5	10,26	137,25	2,3	6,75	16,6
	2 блюдо П.343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	42,83	143	13,3	7,2	6,3
	гарнир П.414	Рис отварной	180	14,8	245,52	4,42	7,29	40,62
	напиток П.348	Компот из кураги	200	10,59	114,4	0,78	0,046	27,63
	хлеб П.109	Хлеб ржаной	26	2,63	52,2	1,98	0,36	10,02
Итого обед				85				

Школьники 11-18 лет

Принем пищи	раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			закуска						
Завтрак	гор.блюдо П.290	Птица, тушеная в сметанном соусе	90,20	39,43	201,05	12,82	14,01	5,86	
	П.291	Макаронные изделия отварные	150	8,1	144,92	5,67	0,68	29	
	гор.напиток П.495	Чай с молоком	200	10,44	81	1,5	1,3	15,9	
	хлеб П.109	Хлеб ржаной	20	2,03	34,8	1,32	0,24	6,68	
Завтрак 2		фрукты							
Итого завтрак				60					
Обед	закуска П.50	Салат из свеклы отварной	60	3,89	53,4	0,9	3,3	5,04	
	1 блюдо П.134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,5	10,26	137,25	2,3	6,75	16,6	
	2 блюдо П.343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	42,83	143	13,3	7,2	6,3	
	гарнир П.414	Рис отварной	180	14,8	245,52	4,42	7,29	40,62	
	напиток П.348	Компот из кураги	200	10,59	114,4	0,78	0,046	27,63	
	хлеб П.109	Хлеб ржаной	26	2,63	52,2	1,98	0,36	10,02	
Итого обед				85					