

день 5

Согласовано:

Директор школы №3 *Т.М. Каримов*

"22" 04 2022

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джамоев

"10" 04 2022 год

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	132,7
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	622	22,95	15,85	67,47	504,3
	Обед:						
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого за Обед	875	24,13	19,9	88,99	631,58