

Среда - 1

«Утверждаю»  
Директор школы: Октябрь А.В. Монгуш  
от «2» октября 2024 год.



№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1.	Творог со сметаной и с сахаром	223м	150	35,011	24,71	32,716	499,97
2.	Кефир		200	5,8	5	8	106
3.	Хлеб		30	2,28	0,84	15,42	78,6
4.	Фрукты (банан)		130	0,52	0,39	13,39	61,1
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>43,611</b>	<b>30,94</b>	<b>69,526</b>	<b>745,67</b>
<b>Обед</b>							
1.	Помидоры порционные	71М	50	0,6	0,1	2,4	12
2.	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	82м	250	2,034	6,665	11,158	113,6
3.	Гуляш из говядины	260м	100	14,504	14,883	3,738	207,23
4.	Крупа гречневая рассыпчатая	341К	180	8,104	5,737	36,609	230,165
5.	Компот из сухофруктов	342м	180	0,072	0,072	6,754	28,41
6.	Хлеб		25	1,65	0,3	8,35	43,5
	<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>29,244</b>	<b>28,597</b>	<b>84,429</b>	<b>713,505</b>