



Утверждаю
И.о. директора МОБУ «СОШ №14»
Ф.А. Салаватова

(лист 3)

Рацион: Лантерь 7-11 Неделя: 1 День: 17.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Каша манная молочная жидкая	150	4	7	21	169	70,02
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Йогурт для детского питания	100	5	3	4	63	13 030
	Итого за Завтрак 1		12	19	58	458	
Обед							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	83	2 001
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	236	4 007,01
	Мясо тушеное с овощами	40	7	3	1	63	7 014,03
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Итого за Обед		21	15	107	640	
Итого за день			33	34	165	1098	