

Утверждаю
 директор МБОУ «Комсомольская СШ»
 / (Подпись) / Э.А. Идрисова



	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
14.03.2022	Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	69	5	2	17
		гор.напиток	382	Какао с молоком	100	119	2	2	7
		хлеб		Хлеб пшеничный	100	119	8	1	48
			14	Масло сливочное порциями	10	66	0	8	0
	Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	238	2	10	7
		1 блюдо	88	Щи Мясные	200	67	10	11	18
		сладкое	377/375	Компот из сменис сухофруктов	200	62	0	0	52
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	119	6	1	36
		14	Масло сливочное порциями	10	132	0	8	0	
15.03.2022	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	гор.блюдо	177	Каша овсяная "Геркулес"	180	314	7	9	32
		гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	62	0	0	10
		хлеб		Хлеб пшеничный	51	119	0	8	36
			15	Масло сливочное порциями	30	66	0	8	0
	Обед	1 блюдо	95	Рассольник с зеленью	200	84	7	10	38
		2 блюдо	204	Макароны запеченные с сыром	103	209			
		сладкое	377/375	Чай с лимоном	200	62	0	0	10
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	119	6	8	36
		хлеб черн.	14	Масло сливочное порциями	10	66	0	8	0

16.03.2022	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая	180	314	7	9	32
		гор.напиток	377/375	Какао на молоке	100	62	2	2	7
		хлеб		Хлеб пшеничный	75	119	6	1	36
			14	Масло сливочное порциями	10	66	0	8	0
	Обед	закуска	62	Салат из моркови	100	52	1	7	6
		1 блюдо	82	Борщ Мясной	200	76	10	11	18
		2 блюдо	15	Сыр порциями	10	107	2	3	0
		гарнир		Сметана	10		0	2	0
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	119	6	1	36
		14	Масло сливочное порциями	10	132	0	8	0	
		388	Компот из смеси сухофруктов	200	88	0	0	52	
17.03.2022	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	148	4	6	42
		гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	62	0	0	10
		хлеб		Хлеб пшеничный	75	119	6	1	36
			14	Масло сливочное порциями	10	66	0	8	0
				243	Сосиски отварные	55	163	5	7
	Обед	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты	200	60	5	11	18
		2 блюдо	204	Макароны запеченные с сыром	103	209			
		сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	62	0	0	52
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	119	6	1	36
		14	Масло сливочное порциями	10	66	0	8	0	
18.03.2022	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	70	189	10	8	20
		гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119	4	4	18
		хлеб		Хлеб пшеничный	51	119	4	1	25
			15	Сыр порциями	30	107	7	9	0
	Обед	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты	200	60	1	4	5
		2 блюдо	265	Плов	150	322	16	17	26
		сладкое	377/375	Чай с лимоном	200	62	0	0	15
		15	Сыр порциями	30	107	7	9	0	