

Ум Вероника  
и.о. зав. Школы № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккл	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
09.10 2023 г.							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	85	13,9	25	2,9	292	155
	Зеленый горошек	25	5,42	0,40	14,45	81	
	Чай с сахаром	150	2,67	2,34	14,31	89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,06	53	прилож
<b>Итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>23,31</b>	<b>27,98</b>	<b>38,72</b>	<b>515</b>	
2-й завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118	81
	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	80	10,15	4,21	10,6	121	261
	Рагу овощное	155	2,34	3,69	13,49	97	342
	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	376
	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	16,5	79,5	прилож
	Хлеб ржаной	20	2	0,33	10	58	прилож
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>21,85</b>	<b>16,03</b>	<b>82,8</b>	<b>538,5</b>	
Полдник	Бутиерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>5,16</b>	<b>6,27</b>	<b>41,87</b>	<b>245</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>50,32</b>	<b>50,28</b>	<b>163,39</b>	<b>1298,5</b>	