СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Лицей № 24 имени М.М. Расковой"
(должность)
Е.Ю. Шарга
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ИП Комарова Э.М.
(дата)

Категория :7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,92	7,98	36,94	292,26	267
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	5,12	5,22	0,00	68,6	100
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**17,79**	**23,19**	**74,88**	**568,92**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,40	0,05	0,85	5,00	70
ОБЕД	Свекольник на мясокостном бульоне	200/10	1,80	2,88	13,54	87,08	131
ОБЕД	Плов из отварной птицы	160/80	15,24	15,14	36,10	341,9	406
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**740**	**21,87**	**18,73**	**85,89**	**597,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1240**	**39,66**	**41,92**	**160,77**	**1166,04**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/60	29,22	22,12	56,00	340	223
ЗАВТРАК	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	209
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**33,98**	**28,00**	**107,88**	**621,04**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,70	3,01	4,13	46,40	52
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/10	2,16	2,28	15,06	89,00	147
ОБЕД	Курица в соусе томатном	45/45	11,03	13,65	12,10	196,50	405
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109