



Итого подтверждаю  
 Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В. Шишлина

МКОУ "Перекопская СШ" ЛОЛ 12-18 лет

05.06.2023

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>105,6</b>	<b>544,0</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,6</b>	<b>17,4</b>	<b>136,4</b>	<b>804,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,3</b>	<b>24,9</b>	<b>242,0</b>	<b>1 348,5</b>