



Директор школы **И.В. Шишлина**

МКОУ "Перекопская ШС" ЛОЛ 7-11лет

5 день

16.06.2023

| Сборник рецептов | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,4 | 10,0 | 74,3 | 451,9 |
| Обед | | | | | | | |
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 150 | 11,2 | 10,3 | 16,8 | 206,3 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,1 | 15,0 | 104,7 | 648,8 |
| Всего за день: | | | | 40,5 | 25,0 | 179,0 | 1 100,7 |