

Согласовано
Директор КГБОУ Находкинская КШ

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель



Е.В. Богачева

2023 г.



Щербакова Е. Д.

2023

вторник

12-18 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак								
Завтрак	гор.блюдо	ТК№189	Капа манная жидкая	200	200	4,4	5,8	32,8
	гастрономия	ТК№75	Сыр (порциями)	10	54,3	3,5	4,4	0
	хлеб	ТК213	Хлеб пшеничный	30	71,06	2,29	0,19	15,04
	фрукт		Яблоко	130	81,9	0,3	0,2	17,1
	гор.напиток	ТК№462	Какао с молоком	200	94	5,2	5,2	19,5
	молоко		Молоко в т/п	200	107	5,8	5	9,6
			Итого за прием пищи:	770	608,26	21,49	20,79	94,04
обед								
Обед	Закуска	ТК№26	Свекла отварная	100	62,9	1,7	2,6	8,1
	1 блюдо	ТК59	Рассольник домашний	250	96	2,3	4	13,5
	2 блюдо	ТК296	Горбуша припущенная	100	147	19,7	7,4	0,5
	гарнир	ТК152	Картофель отварной	180	135	3,6	0,7	28,4
	хлеб	ТК№213	Хлеб пшеничный	60	141	4,7	0,6	29
	3 блюдо	ТК№496	Напиток из пиповника	200	112,5	0,5	0,2	26,8
			Итого за прием пищи:	890	694,4	32,5	15,5	106,3