



Утверждаю
 Директор МОУ «Сетская ОШ им. И. В. Филимонова»
 им. И. В. Филимонова Я. А. Яковлевский Ю. А.

Школа МОУ «Сетская ОШ им. И. В. Филимонова» Отд./корп

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	Завтрак					10 день	
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г 10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г 30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г 143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	563	7,210	12,370	76,130	496,210	
	Обед						
	Огурец свежий	г 60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г 200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г 130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г 150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
	Сок мультифруктовый	г 205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	795	23,680	16,400	72,890	706,660	