



Школа МОУ «Сетская ОШ им. И. В. Филимонова»				Отд./корп		2027101591076		Ядревский Ю.А.			
День		Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Номер рецептуры или технологической карты	
						Белки Жиры Углеводы					
4 день		Завтрак						4 день.			
		Огурец свежий		г 60		0,4 0,06 1,14		6,6		148	
		Омлет натуральный		г 150		13,000 20,000 3,200		246,000		268	
		Батон нарезной		г 20		1,500 0,580 10,280		52,400		111	
		Кофейный напиток с молоком		г 200		2,800 2,500 13,600		88,000		465	
		Апельсин		г 150		0,900 0,200 8,100		49,200		82	
		Итого завтрак:		г 580		18,8 23,440 42,92		442,200			
		Обед									
		Винегрет с растительным маслом		г 60		1,000 3,700 4,000		52,800		47	
		Суп картофельный с рыбой		г 200		9 8 10,000		110		119	
		Плов из отварной птицы		г 240		14,76 10 30		352,5		406	
		Компот из смеси сухофруктов		г 200		0,600 0,000 20,100		84,000		495	
		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:		г 750		28,840 22,640 84,580		706,000			