

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МОУ "СОШ № 52"
Баргамян Гаяне Самвеловна
04.04.2022г.

ИП Цибульская Н.И.
Цибульская Нина Ивановна
04.04.2022г.

День: День 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,37	3,18	35,32	186,04

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,79	2,58	37,06	190,34

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144.1	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,13	4,84	39,28	229,56

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
574	Булочка школьная	30	2,28	0,85	6,05	69,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,60	5,29	20,45	176,25

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	16,94	105,46
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
574	Булочка школьная	30	2,28	0,85	6,05	69,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,94	5,21	30,01	203,13

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	100,08
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,11	5,24	31,60	199,04

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
156	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		6,57	4,78	29,88	244,52

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144.1	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,13	4,84	39,28	229,56

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
574	Булочка школьная	30	2,28	0,85	6,05	69,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,60	5,29	20,45	176,25

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
134.2	Рассольник Ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
574	Булочка школьная	30	2,28	0,85	6,05	69,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,20	5,15	26,77	198,61