

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



Согласовано:
Директор МБОУ " СОШ № 15"
Т.С. Дементьева



"01" сентября 2022 г.

"01" сентября 2022 г.

**Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся
из многодетных и малообеспеченных семей
(67 руб)**

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон- осенне- зимний
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед	Обед:					
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	50	6,59	7,25	4,75	123,65
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,42	11,86	57,33	412,5
вторник	Обед					
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	65	6,11	2,77	8,41	87,88
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,08	8,19	57,57	369,88
среда	Обед:					
332-2004	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
468-04	Оладьи из печени	50	2	4,59	1,42	76
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		11,08	9,86	63,25	409,25
четверг	Обед:					
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	55	6,42	4,33	5,44	113,79
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	50	0,65	4,95	4,2	60,75
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80