

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МОУ "СОШ № 72"
 Артемова Татьяна Сергеевна
 01.09.2022г.

ИП Цибульская Н.И.
 Цибульская Нина Ивановна
 01.09.2022г.

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	3,80	5,88	15,54	107,08
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:			6,37	6,18	37,32	206,04

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
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46
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:			5,09	7,66	35,94	256,80

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
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,80
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	235,14

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	2,24	4,22	7,40	77,26
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:			4,72	5,07	20,47	174,93

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
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,50
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:			4,32	4,25	30,17	229,17

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	3,54	5,94	10,82	118,08
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:			6,11	6,24	32,60	217,04

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	6,48	15,88	153,18
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	6,78	37,88	254,52

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	2,24	4,22	17,40	107,26
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:		4,72	5,07	30,47	204,93

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
134.1	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46
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	8,21	27,01	253,13