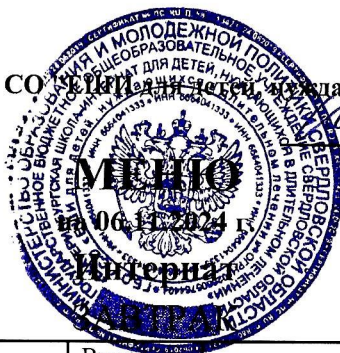


Утверждаю ГБОУ СОШ № 10 "Специализированная школа для детей, нуждающихся в длительном лечении"

Савенков Владимир Михайлович



№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
942	Какао с молоком	0,200	6,2	6,2	25,34	181,18
256	Яблоко	0,120	0,48	0,48	11,76	56,4
869	Каша пшеничная молочная	0,200	7,942	9,13	28,464	224,87
224	Батон Золотинка	0,050	3,75	1,45	25,7	131

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
230-1	Йогурт /ст.	0,120	3,48	3	4,8	63,6
212	Сыр	0,020	5,2	5,3	0,7	71,12
224	Батон Золотинка	0,050	3,75	1,45	25,7	131
943	Чай	0,200	12	3,1	14	53,06

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
236-1	Гуляш из говядины	0,100	13,433	16,7984	4,56	223
215	Зелень свежая (лук, укроп, петрушка)	0,005	0,065	0,005	0,16	1
214	Соль	0,005	0	0	0	0
911	Гречка отварная рассыпчатая	0,200	9,62	9,95	49,72	337
204	Хлеб пшеничный	0,025	1,9	0,2	12,15	58
206	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	16,7	87
930	Салат из свеклы с яблоками	0,100	1,18508	5,07408	8,45096	83,82
5	Суп крестьянский с крупой	0,250	4,555	8,555	14,785	155,15
946	Компот из сухофруктов	0,200	0,5	0	27	110

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
148-1	Молоко кипяченое	0,250	7,25	8	11,75	150
59.0	Ватрушка с творогом	0,100	12,5746	6,2236	45,016	290,45

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
194	Хлеб пшеничный	0,050	3,3	0,45	19	99,5
43	Рыба запеченная с яйцом	0,150	17,615	18,86	13,925	296,3
910	Пюре картофельное	0,200	0,9135	4,5857	1,50352	51,18
206	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	16,7	87
186	Винегрет овощной	0,100	1,595	10,163	7,259	127,77
165	сок	0,200	0,82	0,16	26,2	110

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
906	Бутерброд с повидлом	0,055	2,1	3,895	24,465	132,75
208	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158

Повар

Бухгалтер

Врач-педиатр