

*Zudaf*

## Завтрак

[illegible]

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции |     | Белки,г |      | Жиры,г |      | Углеводы,г |      | Энергетическая ценность,ккал |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|-----|---------|------|--------|------|------------|------|------------------------------|--------|-------------|------------------|
|                                         |              |     |         |      |        |      |            |      |                              |        |             |                  |
| <b>Овощи по сезону ( огурец свежий)</b> | 60           | 100 | 0,5     | 0,8  | 0,2    | 0,2  | 1,5        | 2,5  | 8,52                         | 14,16  | 54-2з       | 2022н            |
| <b>Суп из овощей</b>                    | 200          | 250 | 1,4     | 1,8  | 4,0    | 5,0  | 8,9        | 11.1 | 74                           | 92,5   | 54-17с      | 2022н            |
| <b>Плов из птицы</b>                    | 200          | 250 | 20,4    | 22,5 | 25,3   | 31,6 | 36,5       | 45,6 | 415                          | 518,75 | 291         | 2017м            |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b>      | 200          | 200 | 0,5     | 0,5  | 0,0    | 0,0  | 19,8       | 19,8 | 81                           | 81     | 54-1хн      | 2022н            |
| <b>Компот из свежих плодов</b>          | 200          | 200 | 0,2     | 0,2  | 0,1    | 0,1  | 10,2       | 10,2 | 42,5                         | 42,5   | 54-5хн      | 2022н            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                   | 50           | 50  | 3,7     | 3,7  | 0,3    | 0,3  | 24,3       | 24,3 | 114,8                        | 114,8  | 701         | 2010             |

|                        |    |    |     |     |     |     |      |      |      |      |     |      |
|------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|
| <b>Хлеб пеклеваный</b> | 50 | 50 | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 0,4 | 20,6 | 20,6 | 98,9 | 98,9 | 702 | 2010 |
|------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|

Повар МКОУ Слюсаревская ОШ\_\_\_\_\_Н.В. Бутко

Ответственный за организацию питание в МКОУ Слюсаревская ОШ\_\_\_\_\_Н.В.Зибарова