

24.03.2023.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

| № рец.                   | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценность |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
|                          |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |              |                      |              |               |                   |
| №173, Мог.,2005          | Каша из овсяных хлопьев                  | 200/5        | 3,56                 | 10,02        | 13,81         | 159,66            |
| №209,Мог.,2005           | Яйцо отварное                            | 40           | 5                    | 4,6          | 0,3           | 62,8              |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,04                 | 0,36         | 19,88         | 90,4              |
|                          | Кефир                                    | 200          | 5                    | 5,6          | 29,8          | 186               |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  |              | <b>16,6</b>          | <b>20,58</b> | <b>63,79</b>  | <b>498,86</b>     |
| <b>ОБЕД</b>              |  |              |                      |              |               |                   |
| №50, Мог.,2005           | Салат из свёклы с сыром и чесноком       | 100          | 5,1                  | 8,99         | 7,28          | 130,4             |
| №46,Ижевск 2008г         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9                  | 2,5          | 21            | 118,1             |
| №139, Могильн.2005       | Капуста тушеная                          | 200          | 5,13                 | 8,29         | 21,71         | 181,92            |
| №332, Кучма,2006         | Птица отварная                           | 100          | 32,82                | 28,26        | 0             | 385,57            |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 35           | 1,88                 | 0,2          | 12,13         | 40,48             |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,48                 | 0,24         | 9,8           | 35,46             |
| №378, Мог.,2005          | Чай с молоком                            | 200          | 1,45                 | 1,25         | 17,37         | 86,53             |
|                          | Фрукт свежий (яблоко)                    | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44,4              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  |              | <b>51,16</b>         | <b>50,13</b> | <b>99,09</b>  | <b>1022,86</b>    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |              | <b>67,76</b>         | <b>70,71</b> | <b>162,88</b> | <b>1521,72</b>    |