Утверждаю

Директор МБОУ Чернояровская СОШ

Кузнецова Е.Н

 **Дата:**14.02 **День 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда и продуктов, № технологической карты | Химический состав |  |
| Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценность (ккал) | **Общая калорийность** |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   | **373,44** |
| Каша рисовая молочная (№ 118/1) | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 |  |
| Чай с сахаром (№ 128) | 180 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |  |
| Хлеб с маслом(№2) | 45 | 3,095 | 3,47 | 19,76 | 95,1 |  |
| **Второй завтрак** |   |   |   |   |   | **44** |
| Фрукты(яблоки)(№96) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   | **801,66** |
| Салат морковный (21/2) | 50 | 0,6 | 3,5 | 4,84 | 52,96 |  |
| Суп гречневый (№048) | 200 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 113 |  |
| Гуляш с мясом(№107) | 60/40 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,7 |  |
|  Макароны изделие с маслом (№ 73) | 40 | 5,2 | 1 | 26,28 | 140 |  |
| Сок (№87) | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |  |
| Хлеб (№ 1) | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  |
| **Полдник**  |   |   |   |   |   | **303,8** |
| Йогурт  | 200 | 4,8 | 0,2 | 35,6 | 164 |  |
| Печенье(№ 158) | 30 | 2,07 | 6 | 19,2 | 139,8 |  |