

Утверждено
 Директором школы
 О.В. АНАНЬЕВА



№реп	Наименование блюд	Выход порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ						Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С	А		В2	В6	В12	Са	Р	Mg	Fe	
290	Завтрак: Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	153,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
150	Бифтегганов из отварного мяса	90	23,26	18,65	4,94	0,05	0,05	280,50	0,00	0,00	0,00	0,00	50,15	0,00	0,00	0,00	3,00
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	0,10	2,34	93,87	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30	0,30
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	50,20	0,00	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	0,12	0,06	82,20	0,00	0,00	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	1,08
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	0,08	20,00	192,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	1,20	1,20	1,20
	Итого за завтрак:	700	37,11	26,93	127,58	0,468	22,45	851,77	40	0,71	132,27	202,8	122,1	7,455			
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	0,04	15,00	14,40	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	0,54	0,54	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	0,04	15,00	14,40	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	0,54	0,54	0,54
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	0,14	42,80	324,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	0,00	3,23
465	Рис отварной	150	5,93	0,60	31,20	0,00	0,00	153,10	16,67	0,00	10,39	46,17	9,36	0,93	0,93	0,93	0,93
260	Гуляш из сердца	100	14,00	11,18	4,58	0,00	2,90	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30	0,30
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	0,00	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	0,19	0,09	123,30	0,00	0,00	0,00	0,00	56,25	58,10	18,45	1,62	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,32	7,52	0,04	0,00	40,16	0,00	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	0,90
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	0,08	120,00	86,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	0,60	0,60	0,60
	Итого за обед:	975	34,45	31,04	152,10	0,49	180,79	1025,26	57,87	1,23	256,20	203,47	76,51	8,22			
	Итого за день:	1675	72	58	280	1	203	1877	98	2	388	406	199	16			

соц.педагог

шеф-повар

Сиворонова М.В.
 Иванова Н.Г.

10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено

Директором школы

О.В.Ананьева



№реп	Наименование блюда	выход	химический состав					Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1	С		ЕМА	Р	Мg	Fe						
	Завтрак:																	
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	0,00	184,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90				
150	Бифстроганов из отварного мяса	100	25,85	20,38	5,48	0,05	311,67	0,00	0,00	55,67	0,00	0,00	0,00	3,33				
4-6хн-202	Компот из изюма	200	0,5	0	27	0,01	110,2	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	0,25	164,40	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	0,06	60,30	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35				
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	0,08	192,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20					
	Итого за завтрак:	770	44,67	30,83	154,26	0,447	1022,57	22,74	40,06	1,184	410,97	371,6	162,7	9,06				
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	0,06	24,00	0,06	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90				
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	0,06	24,00	0,06	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90				
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7,11	20,55	44,97	0,18	406,27	53,55	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00	4,04				
465	Рис отварной	180	7,11	0,72	37,44	0,00	183,72	0,00	0,00	12,48	0,00	11,24	1,11					
260	Гуляш из сердца	120	16,80	13,42	5,50	0,00	185,40	3,48	0,00	15,94	0,00	5,64	0,36					
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	0,00	129,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	0,25	164,40	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,72	0,12	110,55	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70				
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	0,08	86,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60					
	Итого за обед:	1045	44,60	38,68	190,03	0,69	1289,34	202,15	58,00	2,36	320,99	263,80	112,68	11,97				
	Итого за день:	1815	89	70	344	1	2312	225	98	4	732	635	275	21				

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

соц.педагог

шеф-повар