

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено
Директором школы
О.В.Ананьева СОШ № 1

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
57	Завтрак:	240	8,26	8,12	12,81	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	0,00	2,56
ГП	Капуста тушеная с курицей	30	3,20	1,40	13,10	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
523	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,23	0,19	22,82	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30	
	Компот из яблок с лимоном	500	13,59	10,11	58,13	0,403	89,93	0	0,63	145,61	105,39	30,55	5,065	
	Итого за завтрак:													
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0,93	0,13	4,13	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0,93	0,13	4,13	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	
43	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,70	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22	
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	125	14,90	10,90	1,80	0,00	1,80	0,00	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76	
255	Каша пшеничная	150	5,93	0,60	31,17	0,00	0,00	0,00	0,00	10,33	0,00	9,33	0,93	
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за обед:	940	35,53	21,46	108,91	0,335	10,68	40	0,55	412,85	295,9	130,52	6,33	
	Итого за день:	1440	49	32	167	1	101	40	1	558	401	161	11	

соц.педагог
шеф-повар

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

4 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	ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																	
57	Капуста тушенная с курицей	280	11,54	11,54	22,41	217,28	0,14	122,53	0,00	0,00	0,00	127,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,58	
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	0,00	51,07	0,00	0,00	0,00	39,40	1,40	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30				
	Итого за завтрак:	570	20,07	14,83	80,73	525,75	0,537	124,99	0	0,689	219,52	144,09	42,85	7,165				
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90				
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90				
43	Свекольник с говядиной	250	2,20	1,60	12,09	116,70	0,00	8,74	0,00	0,00	37,70	54,00	18,00	1,53				
486	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	155	18,50	13,50	2,30	204,40	0,00	2,20	0,00	0,00	46,02	0,00	34,65	0,94				
255	Каша пшеничная	180	7,11	0,07	37,44	183,71	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	0,00	11,24	1,11				
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	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	110,55	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого за обед:	1100	45,07	24,98	137,79	987	0,477	13,26	40	1,494	463,4	446,8	171,69	9,34				
	Итого за день:	1670	65,14	39,81	218,52	1512,75	1,01	138,25	40,00	2,18	682,92	590,89	214,54	16,51				

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

шеф-повар