

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено
 Директором школы
 О.В. Анашова



№рек	Наименование блюд	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины						минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1		С	Р	Е	В12	В6	В9	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																	
132	Омлет натуральный	11,64	18,04	3,04		221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	2,00	129,00	14,70	5,00				
229	Кукуруза консервированная	1,32	0,24	8,82		25,13	0,07	2,52	0,00	0,00	3,00	37,20	12,00	0,24				
ГП, 80	Сыр порциями	4,64	5,92	0,00		72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26				
628	Чай с сахаром	0,20	0,05	13,60		56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80				
ГП	Хлеб пшеничный	3,20	1,40	13,10		82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП	Кондитерское изделие	0,74	2,66	23,05		11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,90	0,40	9,40		50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
	Итого за завтрак:	24	29	71		519	1	6	69	5	561	279	82	48				
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	0,70	0,10	3,10		14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54				
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	0,70	0,10	3,10		14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54				
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	7,26	3,65	26,91		196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74				
284	Тефтели из печени с рисом	10,28	11,84	17,45		177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63				
472	Картофельное пюре	3,29	5,09	22,05		147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18				
54-6хн-2020	Компот из изюма	0,5	0	27		110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12				
ГП	Хлеб пшеничный	4,80	2,00	19,60		123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,54	26,51	7,53		40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	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:	33,97	55,57	131,82		921,04	0,575	79,65	82,76	1,12	645,72	619,74	190,29	7,89				
	Итого за день:	1525	84	203		1440	1	86	152	6	1207	898	272	55				

Сиворонова М.В. *[Signature]*
 Иванова Н.Г. *[Signature]*

соц.педагог
 шеф-повар

Утверждено:

Директор школы №1

О.В.Ананьева

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27	9,62			
229	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	14,70	41,88	0,11	4,20	0,00	0,00	5,00	62,00	20,00	0,40			
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38			
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80			
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	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00			
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			
	Итого за завтрак:	695	40,72	49,78	92,70	858,31	0,44	9,09	104,00	4,79	925,64	223,15	124,94	53,49			
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (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	Помидор 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			
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,00	35,70	0,00	0,00	41,30	0,00	61,34	2,17			
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40			
284	Тефтели из печени с рисом	100	10,28	12,25	21,45	201,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63			
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	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35			
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:	1120	39,81	35,56	163,26	1079,04	0,537	100,16	99,5	1,274	480,94	507,03	218,38	10,51			
	Итого за день:	1815	80,53	85,34	255,96	1937,35	0,97	109,25	203,50	6,06	1406,58	730,18	343,32	64,00			

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

шеф-повар

соц.педагог