

Утверждено
 Директором школы
 О.В.Анашьева СОШ

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	С		А	В1	В2	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:																	
185	Рыба запеченая с овощами	70/60	18,15	10,04	9,40		200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60			
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05		147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18			
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20		92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10		82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	0,00	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	1,40	13,10		82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	0,00	12,30	1,08			
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 завтрак:	740	34,44	24,51	86,03		715,64	0,52	43,10	40,00	0,31	480,16	271,40	209,53	8,94			
	Обед:																	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62		103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69			
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,00		151,67	0,05	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40			
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	90/30	12,63	13,54	9,16		208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20			
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93		129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10			
ГП	Хлеб пшеничный	45	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	15	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	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20		86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60			
	Итого за обед:	910	116,4	140,4	213,88		733,77	100,4	242	116	101	280,23	242,91	231,35	106,3			
	Итого за день:	1650	150,8	164,9	299,91		1449,41	100,9	285,1	156	101	760,39	514,31	440,88	115,2			

соц.педагог
 Сиворонова М.В.

шеф-повар
 Иванова Н.Г.

6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено:

Директор школы:

О.В. Анарьева



№реп	Наименование блюда	химический состав				Эн.цен. калл.	В1	С	Са	витамины и минеральные вещества								
		Б	Ж	У	У					Е	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:																	
185	Рыба запеченая с овощами	18,15	10,04	9,40		200,00	0,00	11,88	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60					
472	Картофельное пюре	3,95	6,11	26,46		176,40	0,00	30,84	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40					
ГП	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20		92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,20	8,00	2,80					
ГП	Хлеб пшеничный	6,40	2,70	26,10		164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	0,11	24,60	2,16					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,30	0,40	11,30		60,30	0,06	0,00	0,00	9,90	0,69	17,10	1,35					
ГП, 386	Напиток кисломолочный	5,60	6,38	8,18		112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	0,00	28,00	0,20					
	Итого за завтрак:	37,40	25,83	101,64		805,34	0,41	48,24	40,00	498,57	1,00	233,20	10,51					
	Обед:																	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	4,67	8,01	13,27		133,20	0,00	27,33	0,00	38,38	0,00	0,00	0,87					
255	Каша гречневая рассыпчатая	5,40	6,12	31,23		181,80	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88					
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	18,00	19,34	13,09		298,00	0,08	0,00	0,00	29,70	0,00	35,90	3,10					
591	Кисель из концентрата	0,00	0,00	33,93		129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10					
ГП	Хлеб пшеничный	6,40	2,70	26,10		164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	0,11	24,60	2,16					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,30	0,40	11,30		60,30	0,06	0,00	0,00	9,90	0,69	17,10	1,35					
ГП	Апельсин	1,80	0,40	16,20		86,00	0,08	120,00	16,00	68,00	0,40	26,00	0,60					
	Итого за обед:	150,6	147,63	262,03		884,7	130,39	277,45	146	343,56	131,2	288,3	137,96					
	Итого за день:	187,97	173,46	363,67		1690,04	130,79	325,69	186,00	842,13	132,21	521,50	148,47					

соц.педагог Сиворонова М.В.

шеф-повар Иванова Н.Г.

(Handwritten signatures)