

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено:  
 Директором школы  
 О.В.Ананьева

№реп	Наименование блюда	выход	Химический состав						витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
265, 108, 115, 275	Завтрак: Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	0,00	110,74	0,00	36,58	1,39
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27
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
581	Булочка российская	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95
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:	850	35,00	35,75	174,61	1212,42	0,50	13,09	40,02	0,80	654,85	363,00	149,78	7,32
	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
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	3,10
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	0,00	38,40	0,00	53,00	3,35
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за обед:	1070	48,67	31,54	130,19	1014,57	0,78	57,60	45,60	1,08	231,60	180,20	119,00	13,89
	Итого за день:	1920	83,67	67,29	304,80	2226,99	1,28	70,69	85,62	1,88	886,45	543,20	268,78	21,21

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

соц.педагог

шеф-повар

Утверждено  
Директором  
О.В.Ананьева

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Эн.цен. калл.	Витаминно-минеральные вещества								
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	В <sub>2</sub>	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00				48,00	3,40	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40				43,50	1,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	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	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	
581	Булочка российская	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00				0,00	0,95	
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>770</b>	<b>30,64</b>	<b>29,77</b>	<b>137,24</b>	<b>957,79</b>	<b>0,42</b>	<b>3,08</b>	<b>60,02</b>	<b>0,63</b>	<b>548,96</b>	<b>350,60</b>				<b>146,05</b>	<b>8,03</b>	
	<b>Обед:</b>																	
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00	5,00	0,05	11,50	21,00				7,00	0,30	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	0,00	20,40	18,00				8,40	0,30	
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00				0,00	2,47	
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00				54,76	3,49	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00				8,00	2,80	
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	2,15	0,20	5,25	30,15	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81				11,40	0,86	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70		0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20				6,00	0,14	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>42,17</b>	<b>28,00</b>	<b>103,82</b>	<b>787,76</b>	<b>0,50</b>	<b>34,73</b>	<b>3,60</b>	<b>0,95</b>	<b>174,17</b>	<b>142,11</b>				<b>107,01</b>	<b>11,68</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>72,81</b>	<b>57,77</b>	<b>241,06</b>	<b>1745,55</b>	<b>0,92</b>	<b>37,81</b>	<b>63,62</b>	<b>1,58</b>	<b>723,13</b>	<b>492,71</b>				<b>253,06</b>	<b>19,71</b>	

соц.педагог  
Сиворонова М.В.

шеф-повар  
Иванова Н.Г.