

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено  
 Директором ШКОЛЫ  
 О.В.Ананьева



№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	В12	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак:</b>																
421	Макаронь запеченные с сыром	150/30	9,67	10,19	41,36	281,30	0,10	2,00	40,00	0,00	598,00	166,67	46,67	3,00			
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,02			
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00			
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80			
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			
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, 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>697</b>	<b>25,64</b>	<b>30,18</b>	<b>87,75</b>	<b>707,56</b>	<b>0,35</b>	<b>5,66</b>	<b>80,00</b>	<b>0,63</b>	<b>918,95</b>	<b>437,87</b>	<b>110,06</b>	<b>7,23</b>			
	<b>Обед:</b>																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	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)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54			
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			
322	Пюре картофельное с морковью	150	3,16	0,69	3,76	139,00	0,19	23,85	0,00	0,00	0,00	41,40	0,00	1,51			
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60			
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			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>24,97</b>	<b>19,15</b>	<b>66,98</b>	<b>642,30</b>	<b>0,47</b>	<b>172,76</b>	<b>25,20</b>	<b>0,37</b>	<b>150,84</b>	<b>115,90</b>	<b>85,75</b>	<b>5,63</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1482</b>	<b>50,61</b>	<b>49,33</b>	<b>154,73</b>	<b>1349,86</b>	<b>0,82</b>	<b>178,42</b>	<b>105,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1069,79</b>	<b>553,77</b>	<b>195,81</b>	<b>12,86</b>			

соц.педагог **Сиворонова М.В.**  
 шеф-повар **Иванова Н.Г.**



Утверждено:

Директором школы

О.В.Ананьева

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Энд.цен. калл.	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Э							
<b>Завтрак:</b>													
421	Макароны запеченные с сыром	180/30	10,70	11,27	45,96	311,88	0,00	2,50	0,00	0,00	747,00	0,00	75,83
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00
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
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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>757</b>	<b>30,27</b>	<b>32,56</b>	<b>107,25</b>	<b>830,44</b>	<b>0,39</b>	<b>6,22</b>	<b>40,00</b>	<b>0,80</b>	<b>1107,10</b>	<b>319,60</b>	<b>154,37</b>
	<b>Обед:</b>												
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
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
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00
322	Пюре картофельное с морковью	180	4,64	1,02	7,52	203,88	0,28	17,29	0,00	0,00	83,20	0,00	0,00
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00
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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>33,88</b>	<b>38,86</b>	<b>85,98</b>	<b>817,58</b>	<b>0,61</b>	<b>182,24</b>	<b>42,00</b>	<b>0,88</b>	<b>274,68</b>	<b>129,27</b>	<b>121,50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1707</b>	<b>64,15</b>	<b>71,42</b>	<b>193,23</b>	<b>1648,02</b>	<b>0,99</b>	<b>188,46</b>	<b>82,00</b>	<b>1,69</b>	<b>1381,78</b>	<b>448,87</b>	<b>275,87</b>

соц.педагог

шеф-повар

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.