

Утверждено

Директором школы

О.В.Андреева СОШ

№реца	Наименование блюд	выход	химический состав						Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	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		
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	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35			407,53	0,12	0,00	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,92		
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		
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00			192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22,74</b>	<b>26,64</b>	<b>163,13</b>			<b>975,85</b>	<b>0,43</b>	<b>20,06</b>	<b>60,00</b>	<b>0,71</b>	<b>119,35</b>	<b>179,20</b>	<b>158,55</b>	<b>7,73</b>		
	<b>Обед:</b>																	
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47			89,55	0,00	10,90	0,00	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22		
93	Котлета, биточек, / соус томатный основной	90	14,67	9,54	2,88			163,98	0,10	0,10	0,00	0,00	51,66	0,00	113,04	3,00		
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05			23,67	0,01	0,80	0,00	0,00	3,53	0,00	2,56	0,10		
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95			113,00	0,00	25,50	0,00	0,00	87,00	0,00	29,26	1,23		
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	10	1,03	17,67	5,02			26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>6,83</b>	<b>19,87</b>	<b>44,82</b>			<b>632,30</b>	<b>0,23</b>	<b>4,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>74,65</b>	<b>97,97</b>	<b>34,05</b>	<b>4,99</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>29,57</b>	<b>46,51</b>	<b>207,95</b>			<b>1608,15</b>	<b>0,658</b>	<b>24,15</b>	<b>60</b>	<b>1,3</b>	<b>194</b>	<b>277,17</b>	<b>192,6</b>	<b>12,72</b>		

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

шеф-повар

соц.педагог

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено  
Директором школы  
О.В.Ананьева

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	В1	С	витамины и минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Э				*А	*В2	*С	Ca	P
<b>Завтрак:</b>														
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	110,74	0,00	36,58	1,39	
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80	
ГП	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,92	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	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	8,25	48,50	14,25	1,13	
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>850</b>	<b>26,90</b>	<b>32,67</b>	<b>212,20</b>	<b>1276,38</b>	<b>0,50</b>	<b>33,27</b>	<b>40,00</b>	<b>230,94</b>	<b>185,90</b>	<b>164,43</b>	<b>7,60</b>	
<b>Обед:</b>														
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,80	28,09	117,31	14,75	1,52	
93	Котлета, биточек, соус томатный основной	100	16,3	10,6	3,2	181,2	0,12	0,32	0,00	57,40	0,00	125,60	3,34	
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,00	3,53	0,00	2,56	0,10	
482	Капуста тушеная	180	3,60	16,56	5,94	135,60	0,00	30,60	0,00	104,40	0,00	35,10	1,76	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	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	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	19,80	116,40	34,20	2,70	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>35,66</b>	<b>35,2</b>	<b>96,05</b>	<b>819,36</b>	<b>0,937</b>	<b>49,47</b>	<b>19,8</b>	<b>302,22</b>	<b>325,11</b>	<b>244,81</b>	<b>14,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1745</b>	<b>62,56</b>	<b>67,87</b>	<b>308,25</b>	<b>2095,74</b>	<b>1,434</b>	<b>82,74</b>	<b>59,8</b>	<b>533,16</b>	<b>511,01</b>	<b>409,24</b>	<b>21,975</b>	

соц.педагог

Сиворонова М.В.

шеф-повар

Иванова Н.Г.