

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено:

Директором школы

О.В.Ананьева



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	Витаминный состав							Макроэлементы и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак:																					
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисово/кукурузная/гречневая молочная с маслом	250/10	10,00	19,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302,20	0,00	0,00	56,35	0,64					
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51								
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13								
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16								
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20								
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>780</b>	<b>32,70</b>	<b>38,68</b>	<b>148,80</b>	<b>0,40</b>	<b>22,00</b>	<b>144,03</b>	<b>1,07</b>	<b>1085,95</b>	<b>337,54</b>	<b>231,52</b>	<b>6,02</b>								
Обед:																					
7	Зеленый горошек консервированный	100	3,20	0,20	6,58	1,20	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	20,00	0,80								
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,45	7,89	22,40	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	17,60	1,77								
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,39	1,40								
14	Голубцы ленивые с соусом	100/35	7,59	8,57	6,79	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54								
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	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	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>27,49</b>	<b>26,07</b>	<b>117,93</b>	<b>1,58</b>	<b>72,12</b>	<b>202,30</b>	<b>2,84</b>	<b>226,97</b>	<b>267,00</b>	<b>141,58</b>	<b>11,60</b>								
	<b>Итого за день:</b>	<b>1635</b>	<b>60,19</b>	<b>64,75</b>	<b>266,73</b>	<b>1,97</b>	<b>94,12</b>	<b>346,33</b>	<b>3,91</b>	<b>1312,92</b>	<b>604,54</b>	<b>373,10</b>	<b>17,61</b>								

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

соц.педагог

шеф-повар

**1** ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено  
 Директором школьной  
 О.В.Анарьева



№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав					Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	В1	С		Ca	P	Mg	Fe							
	<b>Завтрак:</b>																		
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	200/10	8,02	15,00	44,01	0,00	312,00	0,00	2,60	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51				
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	0,02	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51				
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26				
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	0,12	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	0,05	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	0,08	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>25,26</b>	<b>30,42</b>	<b>124,81</b>	<b>0,27</b>	<b>851,62</b>	<b>0,27</b>	<b>24,42</b>	<b>109,39</b>	<b>1,01</b>	<b>821,81</b>	<b>288,84</b>	<b>198,61</b>	<b>4,68</b>				
	<b>Обед:</b>																		
7	Зеленый горошек консервированный	60	1,92	0,12	3,95	0,72	24,00	0,72	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48				
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	0,00	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42				
139	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	0,17	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	43,08	0,00	32,83	1,16				
472	Голубцы ленивые с соусом	90/35	7,59	8,57	6,79	0,06	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54				
14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,02	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	0,19	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	0,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57				
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	0,02	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>11,81</b>	<b>26,50</b>	<b>80,39</b>	<b>0,97</b>	<b>473,50</b>	<b>0,97</b>	<b>16,26</b>	<b>3,60</b>	<b>0,80</b>	<b>112,89</b>	<b>148,37</b>	<b>66,13</b>	<b>7,03</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>37,07</b>	<b>56,92</b>	<b>205,20</b>	<b>1,24</b>	<b>1325,12</b>	<b>1,24</b>	<b>40,68</b>	<b>112,99</b>	<b>1,81</b>	<b>934,70</b>	<b>437,21</b>	<b>264,74</b>	<b>11,72</b>				

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

*(Handwritten signatures)*