

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

Утверждено
 Директор школы
 О.В.Ананьева

№реп	Наименование блюда	выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Эн.цен. калл.	ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			Б	Ж	У	С		Ca	P	Mg	Fe							
	Завтрак:																	
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	230/30	21,41	11,70	92,64	605,59	0,00	0,63	107,64	0,00	268,48	0,00	75,85					4,43
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13					
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					
	Итого за завтрак:	550	30,11	15,00	151,94	920,19	0,30	110,75	107,64	365,73	127,90	118,70	8,32					
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	11,00	0,90					
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	11,00	0,90					
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	0,13	22,80	0,00	31,80	0,00	0,00	1,83					
255	Каша перловая	180	5,22	6,30	41,22	234,00	0,04	0,00	0,00	34,20	0,00	25,20	1,08					
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	15,94	0,00	5,64	0,36					
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	60	4,60	0,80	22,60	120,60	0,12	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70					
	Итого за обед:	950	42,74	33,30	134,60	990,18	0,62	55,40	42,00	200,74	231,80	108,64	11,83					
	Итого за день:	1500	72,85	48,30	286,54	1910,37	0,91	166,15	149,64	566,47	359,70	227,34	20,15					

Сиворонова М.В.

Иванова Н.Г.

соц.педагог

шеф-повар

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено
 Директором ТЮЗОВИВСКАЯ
 СОШ
 О.В.Ананьева

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав					Эн.цен. калл.	минеральные вещества								
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	К	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
236	Пудинг из творога с рисом со стуженым молоком	200/30	18,62	10,17	80,56	0,00	0,55	93,60	0,00	233,46	0,00	65,94	4,43				
54-6хв-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12				
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	30	3,20	1,40	13,10	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	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого за завтрак:	660	27,92	17,95	128,84	0,21	4,61	133,66	0,36	750,96	398,70	134,24	5,83				
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	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	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54				
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64				
255	Каша перловая	150	4,33	5,25	34,35	0,04	0,00	0,00	0,00	28,58	168,33	21,00	0,90				
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	14,00	11,18	4,58	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30				
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	45	4,80	2,00	19,60	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62				
	Итого за обед:	805	32,64	27,63	95,91	0,435	55,09	50,4	0,85	150,15	269,23	65,35	8,34				
	Итого за день:	1465	60,56	45,58	224,75	0,65	59,70	184,06	1,20	901,11	667,93	199,59	14,17				

Свиоронова М.В.

Иванова Н.Г.

соц.педагог

шеф-повар