

И.о. директора школы:

Миронова А.Ю.



День 3		Возраст 7-10 лет					Возраст 14-18 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК												
421	Макароны запеченные с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,30	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	20	0,00	16,40	0,20	150,00	
878	Хлеб пшеничный	45	3,70	8,50	26,25	155,00	45	8,20	1,40	1,30	195,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
						576,80						
ОБЕД												
71	Помидоры свежие	200	1,10	0,20	3,80	28,00	250	1,10	0,20	3,80	28,00	
206	Суп картофельный с бобовыми м/б	200	4,39	4,22	13,03	107,80	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	200	9,94	7,48	47,78	307,26	
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	100	10,40	20,00	21,20	224,00	
516	Кисель из концентрата	180	0,70	0,00	14,50	61,00	200	0,70	0,00	14,50	61,00	
878	Хлеб пшеничный	45	3,70	8,50	26,25	155,00	45	8,20	1,40	1,30	195,00	
879	Хлеб ржаной	45	6,60	1,20	1,20	181,00	45	6,60	1,20	1,20	181,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
						1016,53						
ПОЛДНИК												
483	Изделия булочные	100	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
						28,00						
УЖИН												
70	Огурцы свежие	200	0,80	0,20	2,60	14,00	250	0,80	0,20	2,60	14,00	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	200	3,65	5,37	36,68	209,70	
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
878	Хлеб пшеничный	45	3,70	8,50	26,25	155,00	45	8,20	1,40	1,30	195,00	
879	Хлеб ржаной	45	6,60	1,20	1,20	181,00	45	6,60	1,20	1,20	181,00	
Печень												
						758,70						
СОННИК												
463	Йогурт	150	3,00	2,30	4,50	72,00	150	3,00	2,30	4,50	72,00	
608	Пряники	80	5,90	4,70	75,00	366,00	80	5,90	4,70	75,00	366,00	
						438,00						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						2818,03						
							3160,59					