

(Начальная школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
7	Масло (порциями)	ЭЦ-50, Ж-5
10	Сыр (порциями)	ЭЦ-36, Б-2, Ж-3
200	Какао с молоком	ЭЦ-151, Б-4, Ж-4, У/в-25
150	Каша манная жидкая	ЭЦ-164, Б-5, Ж-6, У/в-23
	Источник *	
50	Батон *	ЭЦ-131, Б-4, Ж-1, У/в-26
Итого за Завтрак1		ЭЦ-532, Б-15, Ж-19, У/в-74
<u>Обед</u>		
80	Салат "Летний" Источник	ЭЦ-111, Б-2, Ж-9, У/в-5
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками *	ЭЦ-219, Б-13, Ж-11, У/в-18
150	Капуста жареная	ЭЦ-141, Б-4, Ж-10, У/в-10
	Источник*	
90	Котлеты Школьные	ЭЦ-192, Б-14, Ж-10, У/в-12
	Источник*	
200	Компот из малины	ЭЦ-72, У/в-17
	Источник*	
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-867, Б-37, Ж-40, У/в-89
<u>Ужин</u>		
100	Банан *	ЭЦ-109, Б-2, Ж-1, У/в-24
240	Макаронник с мясом	ЭЦ-344, Б-15, Ж-16, У/в-35
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
200/15/ 7	Чай с лимоном	ЭЦ-62, У/в-15
100	1101. Фокачча с сыром	ЭЦ-362, Б-12, Ж-12, У/в-51
Итого за Ужин		ЭЦ-936, Б-31, Ж-29, У/в-137
Итого за день		ЭЦ-2 335, Б-83, Ж-88, У/в-300

Зав.производством



Надейкина С.Г.

(Старшая школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
7	Масло (порциями)	ЭЦ-50, Ж-5
10	Сыр (порциями)	ЭЦ-36, Б-2, Ж-3
200	Какао с молоком	ЭЦ-151, Б-4, Ж-4, У/в-25
200	Каша манная жидкая	ЭЦ-219, Б-6, Ж-8, У/в-31
	Источник *	
50	Батон *	ЭЦ-131, Б-4, Ж-1, У/в-26
Итого за Завтрак1		ЭЦ-587, Б-16, Ж-21, У/в-82
<u>Обед</u>		
100	Салат "Летний" Источник	ЭЦ-139, Б-2, Ж-11, У/в-6
275	Суп картофельный с мясными фрикадельками *	ЭЦ-241, Б-14, Ж-12, У/в-20
180	Капуста жареная	ЭЦ-170, Б-4, Ж-11, У/в-11
	Источник*	
100	Котлеты Школьные	ЭЦ-213, Б-15, Ж-11, У/в-13
	Источник*	
200	Компот из малины	ЭЦ-72, У/в-17
	Источник*	
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-967, Б-39, Ж-45, У/в-94
<u>Ужин</u>		
100	Банан *	ЭЦ-109, Б-2, Ж-1, У/в-24
280	Макаронник с мясом	ЭЦ-401, Б-18, Ж-18, У/в-41
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
200/15/7	Чай с лимоном	ЭЦ-62, У/в-15
100	1101. Фокачча с сыром	ЭЦ-362, Б-12, Ж-12, У/в-51
Итого за Ужин		ЭЦ-993, Б-34, Ж-31, У/в-143
Итого за день		ЭЦ-2 547, Б-89, Ж-97, У/в-319

Зав.производством



Надейкина С.Г.