

(Начальная школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	ЭЦ-162, Б-6, Ж-5, У/в-23
70	Бутерброд горячий с сыром	ЭЦ-205, Б-8, Ж-12, У/в-15
25	Батон *	ЭЦ-66, Б-2, Ж-1, У/в-13
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	ЭЦ-72, У/в-18
Итого за Завтрак I		ЭЦ-505, Б-16, Ж-18, У/в-69
<u>Обед</u>		
80	Салат из пекинской капусты с огурцом	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6
250	Суп рисовый с мясом Источник*	ЭЦ-202, Б-16, Ж-10, У/в-12
150	Макаронные изделия отварные *	ЭЦ-200, Б-6, Ж-7, У/в-27
90	котлеты куриные с сыром *	ЭЦ-172, Б-17, Ж-8, У/в-7
200	Компот из малины Источник*	ЭЦ-72, У/в-17
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-845, Б-44, Ж-29, У/в-96
<u>Ужин</u>		
100	Грейпфрут *	ЭЦ-35, Б-1, У/в-7
240	404. Паста «Болоньезе»	ЭЦ-441, Б-18, Ж-24, У/в-37
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
200/15	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-99, Б-1, У/в-22
100	Слойка с яблоками (на именины) Источник*	ЭЦ-291, Б-4, Ж-12, У/в-42
Итого за Ужин		ЭЦ-925, Б-26, Ж-36, У/в-120
Итого за день		ЭЦ-2 275, Б-86, Ж-83, У/в-285

Зав.производством



Надейкина С.Г.

(Старшая школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	ЭЦ-216, Б-7, Ж-7, У/в-31
70	Бутерброд горячий с сыром	ЭЦ-205, Б-8, Ж-12, У/в-15
25	Батон *	ЭЦ-66, Б-2, Ж-1, У/в-13
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	ЭЦ-72, У/в-18
Итого за Завтрак I		ЭЦ-559, Б-17, Ж-20, У/в-77
<u>Обед</u>		
100	Салат из пекинской капусты с огурцом	ЭЦ-84, Б-1, Ж-5, У/в-7
275	Суп рисовый с мясом Источник*	ЭЦ-222, Б-18, Ж-11, У/в-14
180	Макаронные изделия отварные *	ЭЦ-240, Б-7, Ж-8, У/в-32
100	котлеты куриные с сыром *	ЭЦ-191, Б-19, Ж-9, У/в-8
200	Компот из малины Источник*	ЭЦ-72, У/в-17
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-941, Б-49, Ж-33, У/в-105
<u>Ужин</u>		
100	Грейпфрут *	ЭЦ-35, Б-1, У/в-7
280	404. Паста «Болоньезе»	ЭЦ-515, Б-21, Ж-28, У/в-44
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
200/15	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-99, Б-1, У/в-22
100	Слойка с яблоками (на именины) Источник*	ЭЦ-291, Б-4, Ж-12, У/в-42
Итого за Ужин		ЭЦ-999, Б-29, Ж-40, У/в-127
Итого за день		ЭЦ-2 499, Б-95, Ж-93, У/в-309

Зав.производством

Надейкина С.Г.

