

(Начальная школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150	Каша пшеничная жидкая с сахаром Источник*	ЭЦ-170, Б-7, Ж-5, У/в-27
50	Батон *	ЭЦ-131, Б-4, Ж-1, У/в-26
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
Итого за Завтрак I		ЭЦ-538, Б-17, Ж-18, У/в-78
<u>Обед</u>		
80	Кукуруза с яйцом и луком Источник*	ЭЦ-108, Б-3, Ж-8, У/в-6
250	Суп-лапша домашняя Источник*	ЭЦ-221, Б-11, Ж-12, У/в-16
90	Котлеты Школьные Источник*	ЭЦ-192, Б-14, Ж-10, У/в-12
150	Пюре картофельное Источник*	ЭЦ-174, Б-3, Ж-8, У/в-22
200	Морс из вишни *	ЭЦ-744, Б-2, Ж-1, У/в-179
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-1 571, Б-37, Ж-39, У/в-262
<u>Ужин</u>		
100	Груши *	ЭЦ-54, У/в-12
240	Макароны с сыром*	ЭЦ-434, Б-14, Ж-21, У/в-48
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
100	Сосиски запеченные в Соки овощные, фруктовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-132, Б-6, Ж-11, У/в-2
200		ЭЦ-92, Б-1, У/в-20
Итого за Ужин		ЭЦ-771, Б-23, Ж-32, У/в-94
Итого за день		ЭЦ-2 880, Б-77, Ж-89, У/в-434

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>		
200	Каша пшеничная жидкая с сахаром Источник*	ЭЦ-227, Б-9, Ж-6, У/в-36
50	Батон *	ЭЦ-131, Б-4, Ж-1, У/в-26
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
Итого за Завтрак1		ЭЦ-595, Б-19, Ж-19, У/в-87
<u>Обед</u>		
100	Кукуруза с яйцом и луком Источник*	ЭЦ-135, Б-4, Ж-10, У/в-7
275	Суп-лапша домашняя Источник*	ЭЦ-243, Б-12, Ж-14, У/в-18
100	Котлеты Школьные Источник*	ЭЦ-213, Б-15, Ж-11, У/в-13
180	Пюре картофельное Источник*	ЭЦ-209, Б-4, Ж-10, У/в-26
200	Морс из вишни *	ЭЦ-744, Б-2, Ж-1, У/в-179
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
Итого за Обед		ЭЦ-1 676, Б-41, Ж-46, У/в-270
<u>Ужин</u>		
100	Груши *	ЭЦ-54, У/в-12
280	Макароны с сыром*	ЭЦ-506, Б-16, Ж-24, У/в-56
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
100	Сосиски запеченные в Соки овощные, фруктовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-132, Б-6, Ж-11, У/в-2
200		ЭЦ-92, Б-1, У/в-20
Итого за Ужин		ЭЦ-843, Б-25, Ж-35, У/в-102
Итого за день		ЭЦ-3 114, Б-85, Ж-100, У/в-459

Зав.производством



Надейкина С.Г.