Директор школы
Зуев Зубкова Л.

1 день

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11 лет и старше | Б | | Ж | | У | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | |
| | | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие (огурцы) | 70 | 100 | 0,49 | 0,70 | 0,07 | 0,10 | 1,33 | 1,90 | 8,40 | 12,00 | 3,43 | 4,90 | 71/2011г. |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 350 | 5,49 | 7,69 | 5,27 | 7,38 | 16,54 | 23,15 | 149,00 | 208,00 | 5,83 | 8,16 | 102/2011г. |
| Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,07 | 4,09 | 0,48 | 0,64 | 20,44 | 27,55 | 137,00 | 183,00 | 18,16 | 24,21 | 312/2011г. |
| Котлета куриная | 110 | 120 | 4,90 | 5,79 | 4,78 | 5,65 | 4,02 | 4,75 | 115,00 | 136,00 | 2,61 | 3,08 | 491/2004г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,01 | 32,01 | 133,00 | 133,00 | 0,73 | 0,73 | 349/2011г. |
| Хлеб пеклеванный | 80 | 120 | 5,60 | 8,40 | 0,80 | 1,20 | 33,84 | 50,76 | 165,00 | 247,00 | 0,00 | 0,00 | Заводская упаковка |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 | 389/2011г. |
| Фрукты свежие | 200 | 250 | 0,80 | 1,00 | 0,80 | 1,00 | 0,61 | 0,77 | 88,80 | 111,00 | 4,40 | 5,50 | 338/2011г. |
| Кондитерские изделия | 30 | 30 | 4,00 | 4,00 | 18,00 | 18,00 | 65,00 | 65,00 | 122,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | Заводская упаковка |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 100 | 0,77 | 1,10 | 0,14 | 0,20 | 2,66 | 3,80 | 15,40 | 22,00 | 12,25 | 17,50 | 71/2011г. |
| Макаронник с мясом и маслом | 280/10 | 280/10 | 35,58 | 35,58 | 49,64 | 49,64 | 41,46 | 41,46 | 550 | 550 | 0 | 0 | 285/2011г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 15,00 | 60,00 | 60,00 | 0,03 | 0,03 | 376/2011г. |
| Хлеб пшеничный | 100 | 80 | 8,00 | 6,41 | 1,54 | 1,23 | 48,73 | 38,98 | 245,00 | 196,00 | 0,00 | 0,00 | Заводская упаковка |
| 2-й УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | 5,40 | 5,40 | 4,26 | 4,26 | 20,74 | 20,74 | 142,00 | 142,00 | 0,18 | 0,18 | Заводская упаковка |
| Пирожок печёный с картофелем и луком | 75 | 75 | 4,51 | 4,51 | 2,30 | 2,30 | 30,41 | 30,41 | 160,00 | 160,00 | 0,50 | 0,50 | 406/2011г. 467/2011г. |
| **Итого за день:** | | | | | | | | | | | | | |