

Заведующий
Директор школы
Зубов А.И.

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	
ЗАВТРАК													
Сырники из творога со сметаной	200/15	200/20	16,6	21,6	28,65	33,65	23,55	28,55	252	257	0,85	1,35	333/2004г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Чай с молоком	200/15	200/15	1,52	1,52	1,35	1,35	15,90	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	378/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи натуральные 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.
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/25/ 7	350/35/ 10	3,04	4,25	3,93	5,50	10,71	15,00	137,00	192,00	5,70	8,00	116/2004г.
Рыба тушеная в томате с овощами	110/100	130/100	10,73	12,68	5,45	6,44	4,18	4,94	116,00	137,00	4,13	4,85	229/2011г.
Картофельное пюре	150	200	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,25	137,00	183,00	18,16	24,21	312/2011г.
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 пеклеваный	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	3,00	3,77	1,40	1,22	1,81	2,27	189,00	236,00	1,20	1,50	338/2011г.
Ватрушка	80	100	88,00	110,00	11,20	14,00	35,36	44,20	242,00	274,00	0,05	0,06	218/2011г.
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.
Плов из отварной курицы	100/200	11/200	15,30	15,30	14,33	14,33	24,38	24,38	297,00	297,00	0,26	0,26	244/2011г.
Чай с сахаром	200/15	2090/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская

