

пятница

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47
Каша кукурузная молочная	180	13,59	17,75	43,31	350
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батонт нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	37,55	530	18,48	20,93	598,02
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	13,58	38,36	338,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	10,650	11,660	3,510	166
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	5,67	2,12	31,93	169,42
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого:	77,09	703	38,03	31,56	1004,03
Всего:	114,64	1217	46,94	48,25	1454,76
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,2	7,83	23,6	122
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом	180/3	6,640	7,600	31,780	221
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	11,88	59,4
Итого:	78,5	553	23,46	22,5	670,66
Завтрак старшие					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	9,85	47
Каша кукурузная молочная	200	12,27	15,35	30,74	289,51
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	60,9	550	21,87	21,86	650,02
Обед младшие					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,6	364,25
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,650	11,660	3,510	166
Макаронные изделия(рожки) с маслом слив.	180\3	6,640	7,600	31,780	221,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной	35	2,07	0,72	23,76	118,8
Итого:	78,5	803	40,26	42,56	181,16
Всего:	119,5	1353	57,56	60,07	1818,96

Директор школы

Шеф повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.