

вторник

Наименование продуктов

Завтрак (младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Булочка домашняя	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша молочная геркулесовая	200	6,23	6,86	32	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,42	18,85	82,51	561,1

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,9
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Горошек консервированный (доп гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого:	700	26,12	27,9	113,59	780,76
Всего:	115,14	1200	42,27	46,75	1341,86

Горячий завтрак (старшие)

Овощи тушеные с мясом	250	15,86	16,91	56,1	454,31
горошек зеленый консервированный (доп гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Всего:	79=00	550	23,24	21,94	93,84

Завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша молочная геркулесовая	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	23,48	22,32	91,65	646,03

Обед (старшие)

Рассольник Ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Горошек зелёный консервированный (доп гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	800	30,58	32,33	128,81	943,88
Всего:	119=00	1350	42,27	54,65	1589,91

И.о. директора школы

Шеф повар



Синявина М.Р.

Моравская Л.И.