

Наименование продуктов	Выход	стои-ти	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
среда						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая)	150/5		14,48	17,32	18,52	389,33
с маслом сливочным						
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,34	23,13	117,9
Итого	500		18,39	19,05	79,65	588,25
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	703	115,1	25,61	26,77	119,54	801,73
Всего	1203		44	45,82	199,19	1389,98
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	77,59	19,92	19,33	87,34	609,35
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая)	200/5		15,48	18,32	39,52	399,33
с маслом сливочным						
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,9
Итого	550		21,39	22,05	90,97	698,25
Обед(старшие)						
Суп картофельный с горохом	250		10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100		7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	803	119,5	29,96	32,1	135,25	909,09
Всего	1353		51,35	54,15	226,22	1607,34
Горячий завтрак(старшие)						
Масло сливочный(порционно)	10		0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100		7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	553	79	22,11	24,06	91,8	657,4



Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.