

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ И.М.Габбасов

Ви

от 7 до 11 лет

возраст		от 7 до 11 лет							
наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
				белки	жиры	углеводы			
Четвертый день первой недели	завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОБЗ 1 приём								
	1	Салат витаминный	76	80	11,56	10	7	127	22
	2	Пюре картофельное	135	150/10	1,6	3,6	5,7	62	
	3	Котлета	277	50	фев.00			35	0,55
	5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	6	Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78	
	7	Чай с лимоном	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	8				1,2	3,6	13,2	86	2,65
	Итого за завтрак			510/10					
	обед для ОБЗ 2-ой приём								
	1	Каша гречневая	№50	180/5	180/5	мар.21	41.52	268	
	2	Котлета	№135	150	3		134	0,09	
	3	Йогурт		100	4,1	3,2	10,00	98	0,42
	4	Чай с лимоном	43	200,00	18.июл			70	0,65
5	Хлеб ржаной	402.02	40	3,2	0,4	18,4			
6	Хлеб пшеничный	421.11	40	3,2	0,4	22	70		
Итого за обед						23,5	109	16,2	
Итого за день		43	790/40	213,5	44265	174,4	179	0	
		43	1210	213,5	44265	174,4	179		
Возраст		от 11 лет и старше							
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг		
			белки	жиры	углеводы				
Четвертый день первой недели	1	Салат витаминный	22	100	1,5	04.май	11	90	13,7
	2	Пюре картофельное	135	200/10	1,6	03.январ	03.январ	62	3
	3	Котлета	357	50	1,56	3,01	51,01	273	0,00
	4	Чай с лимоном	686	200	0,06	0,2	0,01		
	5	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4	78	4
	6	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	7						13,2	86	2,65
	Итого за завтрак		1513,13	890			76,28	400,54	
			Платное питание						
	1	Суп молочный		250			15.январ	119	09.январ
	2	Чай с лимоном	357	200	0,06		00.январ		
	3	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	3	Сыр(порционно)	15	10		3	14	36	80
	Итого за завтрак		421,02	590	3,2	0,4	22	70	