

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Ккал-158, Б-5, Ж-5, У-23
205	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-71, Б-2, У-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-118, Б-4, Ж-1, У-24
Итого за Завтрак		Ккал-595, Б-17, Ж-12, У-102
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Ккал-63, Ж-6, У-1
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Ккал-106, Б-1, Ж-10, У-2
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Ккал-118, Б-4, Ж-3, У-17
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
90	<i>Котлета рыбная любительская</i>	Ккал-98, Б-10, Ж-2, У-5
100	<i>Котлета рыбная любительская</i>	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
150	<i>Картофельное пюре</i>	Ккал-160, Б-3, Ж-6, У-7
180	<i>Картофельное пюре</i>	Ккал-192, Б-4, Ж-7, У-8
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-103, Б-1, У-28
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1 207, Б-43, Ж-41, У-118
<u>Полдник</u>		
1	<i>Печенье</i>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-218, Б-5, Ж-5, У-22
90	<i>Котлета из говядины</i>	Ккал-266, Б-16, Ж-14, У-7
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-71, Б-2, У-14
Итого за Ужин		Ккал-594, Б-23, Ж-19, У-53
<u>Ужин 2</u>		

Итого за день Ккал-2 712, Б-94, Ж-81, У-319

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра



Э.Р. Юрковская



Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Ккал-181, Б-6, Ж-6, У-27
205	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-71, Б-2, У-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-118, Б-4, Ж-1, У-24
Итого за Завтрак		Ккал-648, Б-20, Ж-14, У-110
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Ккал-104, Б-2, Ж-3, У-17
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Ккал-129, Б-3, Ж-3, У-21
150	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-133, Б-2, Ж-6, У-6
200	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
90	<i>Котлета куриная припущенная</i>	Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-6
100	<i>Котлета куриная припущенная</i>	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Ккал-80, Б-1, Ж-5, У-5
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Ккал-134, Б-1, Ж-9, У-8
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-103, Б-1, У-28
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1 413, Б-40, Ж-49, У-127
<u>Полдник</u>		
40	<i>Булочка российская</i>	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36
<u>Ужин</u>		
150	<i>Картофель отварной</i>	Ккал-166, Б-3, Ж-5, У-10
90	<i>Гуляш из говядины</i>	Ккал-46, Б-1, Ж-4, У-3
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-71, Б-2, У-14
Итого за Ужин		Ккал-322, Б-6, Ж-9, У-37
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Ряженка</i>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Ужин 2		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за день		Ккал-2 736, Б-77, Ж-83, У-319



Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога	Ккал-252, Б-14, Ж-12, У-17
200	Запеканка из творога	Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23
30	Сгущенное молоко с сахаром	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30	Хлеб пшеничный	Ккал-71, Б-2, У-14
50	Хлеб пшеничный	Ккал-118, Б-4, Ж-1, У-24
Итого за Завтрак		Ккал-915, Б-41, Ж-32, У-105
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови с зеленым горошком	Ккал-75, Б-1, Ж-6, У-3
100	Салат из моркови с зеленым горошком	Ккал-125, Б-2, Ж-10, У-6
200	Рассольник домашний	Ккал-111, Б-2, Ж-5, У-12
250	Рассольник домашний	Ккал-139, Б-2, Ж-6, У-16
250	Рагу из кури	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-664, Б-12, Ж-27, У-87
<u>Полдник</u>		
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Полдник		Ккал-140, Б-3, Ж-1, У-30
<u>Ужин</u>		
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Рыба, запеченная в омлете	Ккал-145, Б-9, Ж-5, У-3
150	Рис припущенный	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
30	Хлеб пшеничный	Ккал-71, Б-2, У-14
Итого за Ужин		Ккал-469, Б-15, Ж-10, У-63
Итого за день		Ккал-2 197, Б-71, Ж-70, У-287



Директор школы Т.Н. Крutiкова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская