

«21» марта 2022 г.

«Учительская»

Директор
Е.Б. Мельник

с 7 до 11 лет					
Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом, сахаром и ягодой	200/5/5/25	6,10	11,30	43,40	300,00
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
Батон	20	3,95	4,25	29,05	170,50
ИТОГО:	500	10,15	15,55	87,45	530,50
<i>Обед</i>					
Суп гороховый с картофелем на бульоне	200	5,66	4,34	18,54	135,80
Котлеты из говядины	90	12,24	22,86	16,38	320,40
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
Овощи, натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,92	10,80
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
ИТОГО:	760	31,55	34,21	127,88	941,50
<i>Полдник</i>					
Булочка с повидлом обсыпная	1/100	5,00	11,30	47,80	313,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
ИТОГО:	300	5,68	11,30	83,06	456,80
ВСЕГО:		47,38	61,06	298,39	1928,80

с 12 до 18 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ККАЛ)	
		Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом, сахаром и ягодой	250/5/5/25	7,63	14,13	54,25	375,00	
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	
Батон	20	3,95	4,25	29,05	170,50	
ИТОГО:	550	11,68	18,38	98,30	605,50	
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с картофелем на бульоне	250	7,08	5,43	23,18	169,75	
Котлеты из говядины	100	13,60	25,40	18,20	356,00	
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	
Овощи, натуральные соленые (огурец)	100	0,80	0,20	3,20	18,00	
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10	
ИТОГО:	890	36,14	39,17	143,76	1068,17	
<i>Полдник</i>						
Булочка с повидлом обсыпная	1/100	5,00	11,30	47,80	313,00	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80	
ИТОГО:	300	5,68	11,30	83,06	456,80	
ВСЕГО:		53,50	68,84	325,12	2130,47	

Врач 

Осипенко Т.Н.

1 день 10-дневного меню, утвержденного 31.03.2021г.