

Согласовано  
Директор школы



15.04.2021



Возрастная категория: дошкольники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
12	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	32,00	13,00	0,40	1,50
13	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	33,00	1,01	3,30
494	напиток из свежих ягод	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	0,36	0,36	2,30
440	молоко сгущенное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,46	0,75	0,04	5,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,53	71,23	3,13	75,50

Возрастная категория: Родительская плата

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
13	Запеканка из творога	100	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	33,00	1,01	3,30
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	0,36	0,36	2,30
440	молоко сгущенное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,46	0,75	0,04	5,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,53	71,23	3,13	75,50

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
12	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	32,00	13,00	0,40	1,50
13	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	490,00	0,10	0,80	0,26	0,94	396,00	462,36	57,60	1,31	4,40
494	напиток из свежих ягод	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	0,36	0,36	2,30
105	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	18,43	1,37	2,00
440	хлеб пшени	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,57	0,30	0,05	3,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,18	31,95	86,96	720,30	0,21	6,33	0,23	2,22	196,31	360,81	95,33	4,23	82,30

Возрастная категория: 1-4 кл ОБЗ общее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
48	филе куриное в соусе	60	12,64	8,96	8,00	166,40	0,18	10,71	0,06	2,51	119,65	354,35	53,01	1,42	4,13
20	капуста тушеная	150	3,29	8,22	21,69	174,36	0,17	25,43	0,00	0,12	41,61	72,92	29,31	1,13	19,36
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,30	0,90	11,50
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	1,30	0,21	3,00
01	рассольник по Ленинградски	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	25,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,91	17,98	58,95	589,24	0,43	40,14	0,06	3,33	189,92	491,95	108,61	5,02	102,19

Возрастная категория: 5-11 кл ОБЗ общее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
48	филе куриное в соусе	100	16,43	11,65	10,40	216,32	0,24	13,93	0,07	3,27	155,54	481,30	75,43	1,81	5,13
20	капуста тушеная	150	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	85,00	152,00	48,00	1,60	23,70
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,30	0,90	11,50
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	1,30	0,21	3,00
01	Рассольник по Ленинградски	250/10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	25,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,61	20,85	70,46	688,80	0,54	43,53	0,09	6,97	272,20	677,50	140,41	5,86	102,23

зав. шк. Inf