

Согласовано

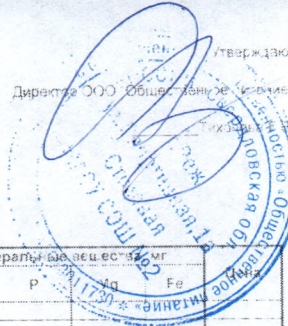
Директор

Возрастная категория



20.05.2021г.

Директор ООУ



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	132,00	13,00	0,43	6,30 P
13	Запеканка из творога	120	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	33,00	1,01	39,50 P
494	кофейный напиток на молоке	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	1,30	0,43	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	1,30	0,33	2,40 P
440	молоко сгущеное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,50	17,40	1,70	0,04	5,40 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,33	71,23	3,13	73,7 P

Возрастная категория: Родительская плата

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	29,30 P
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	1,30	0,43	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	1,30	0,33	2,40 P
440	молоко сгущеное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,50	17,40	1,70	0,04	5,40 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,33	71,23	3,13	60,30 P

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	132,00	13,00	0,43	6,30 P
13	Запеканка из творога	150	32,00	33,60	31,86	490,00	0,10	0,80	0,26	0,94	396,00	462,00	50,80	1,34	44,20 P
494	кофейный напиток на молоке	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	1,30	0,43	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	1,30	0,33	2,40 P
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	13,43	1,07	2,40 P
440	хлеб пшени	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,00	20,90	1,30	0,05	3,80 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,18	31,95	86,96	720,30	0,21	6,33	0,23	2,22	196,31	350,81	95,33	4,22	80,4 P

Возрастная категория: 1-4 кл ОВЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
48	филе куриное в соусе	80	12,64	8,96	8,00	166,40	0,18	10,71	0,06	2,51	119,60	354,30	53,00	1,42	41,3 P
20	капуста тушеная	150	3,29	8,22	21,69	174,36	0,17	25,43	0,00	0,12	41,61	72,50	28,80	1,13	19,3 P
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	1,32	0,93	13,5 P
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	0,22	4,30 P
01	суп пюре картофельный <i>с вермиш.</i>	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,26	9,20	42,40	13,00	1,24	29,3 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,91	17,98	58,95	589,24	0,43	40,14	0,06	3,33	189,92	491,90	108,91	5,02	100,5 P

Возрастная категория: 5-11 кл ОВЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	155,51	481,33	75,40	1,81	53,3 P
20	капуста тушеная	180	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	43,00	1,60	23,7 P
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	1,32	0,93	13,5 P
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	0,22	5,30 P
01	суп пюре картофельный <i>с вермиш.</i>	250/10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,26	9,20	42,40	13,00	1,24	29,3 P
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	100,6 P

*зав. ир. Ош*