

20 мая 2023г. (5-8 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Омлет натуральный запеченный яйцо, молоко 3.2% жир., масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-274, Б-17, Ж-15, У/в-18
15/20	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный 1с., масло сливочное	ЭЦ-182, Б-2, Ж-14, У/в-12
200	Чай с молоком молоко 3.2% жир., сахар-песок, чай черный	ЭЦ-148, Б-3, Ж-4, У/в-25
180	Апельсин	ЭЦ-43, Б-1, У/в-10
61	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	ЭЦ-145, Б-5, У/в-30
Итого за Завтрак		ЭЦ-792, Б-28, Ж-33, У/в-95
Обед		
100	Салат картофельный с солеными огурцом картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное	ЭЦ-171, Б-2, Ж-10, У/в-19
300	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, мясо говядина б/к замороженное, масло сливочное, соль поваренная, укроп сушеный, лист лавровый	ЭЦ-261, Б-8, Ж-9, У/в-37
100	Котлета мясная мясо говядина б/к замороженное, молоко 3.2% жир., хлеб пшеничный 1с., сухари панировочные, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-274, Б-19, Ж-18, У/в-9
200	Пюре из бобовых с маслом горох колотый, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-328, Б-11, Ж-8, У/в-54
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель, сахар-песок	ЭЦ-152, У/в-38
68	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-95, Б-3, У/в-20
Итого за Обед		ЭЦ-1 281, Б-43, Ж-45, У/в-177
Итого за день		ЭЦ-2 073, Б-71, Ж-78, У/в-272

Директор

Климова

Медицинская
сестра
диетическаяТюшнякова
Ю.А.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
249	Омлет натуральный запеченный <i>яйцо, молоко 3.2% жир., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-342, Б-21, Ж-19, У/в-22
20/30	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный 1с., масло сливочное</i>	ЭЦ-260, Б-3, Ж-20, У/в-17
200	Чай с молоком <i>молоко 3.2% жир., сахар-песок, чай черный</i>	ЭЦ-148, Б-3, Ж-4, У/в-25
180	Апельсин	ЭЦ-43, Б-1, У/в-10
61	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	ЭЦ-145, Б-5, У/в-30
Итого за Завтрак		ЭЦ-938, Б-33, Ж-43, У/в-104
<u>Обед</u>		
120	Салат картофельный с соевым соусом <i>картофель, огурцы соевые, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	ЭЦ-206, Б-2, Ж-12, У/в-22
300	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, мясо говядина б/к замороженное, масло сливочное, соль йодированная, укроп сушеный, лист лавровый</i>	ЭЦ-261, Б-8, Ж-9, У/в-37
100	Котлета мясная <i>мясо говядина б/к замороженное, молоко 3.2% жир., хлеб пшеничный 1с., сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-274, Б-19, Ж-18, У/в-9
220	Пюре из бобовых с маслом <i>горох колотый, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-361, Б-12, Ж-9, У/в-59
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель, сахар-песок</i>	ЭЦ-152, У/в-38
87	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-122, Б-3, Ж-1, У/в-26
Итого за Обед		ЭЦ-1 376, Б-44, Ж-49, У/в-191
Итого за день		ЭЦ-2 314, Б-77, Ж-92, У/в-295

Директор

Класс А Медицинская сестра
диетическая

Тюшнякова
Ю. А.