

31 мая 2023г. (5-8 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
255	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молоко 3,2% жирн. крупа "геркулес", сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-397, Б-17, Ж-14, У/в-51
15/20	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный 1с., масло сливочное	ЭЦ-182, Б-2, Ж-14, У/в-12
200	Какао с молоком молоко 3,2% жирн. сахар-песок, какао порошок	ЭЦ-168, Б-5, Ж-4, У/в-28
60	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	ЭЦ-142, Б-5, У/в-29
Итого за Завтрак		ЭЦ-889, Б-29, Ж-32, У/в-120
Обед		
100	Салат из отварной моркови с изюмом морковь, изюм, масло подсолнечное, сахар-песок, лимон	ЭЦ-189, Б-2, Ж-10, У/в-23
300	Суп картофельный со свежей рыбой картофель, горбуша потр с кожей, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп сушеный, лист лавровый	ЭЦ-361, Б-15, Ж-13, У/в-46
70	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") мясо говядины б.к. замороженное, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука пшенич.с., соль йодированная	ЭЦ-109, Б-7, Ж-6, У/в-7
200	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-233, Б-7, Ж-9, У/в-31
200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-песок	ЭЦ-168, У/в-42
101	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-141, Б-4, Ж-1, У/в-30
Итого за Обед		ЭЦ-1 201, Б-35, Ж-39, У/в-179
Полдник		
100	Булочка домашняя мука пшенич.с., сахар-песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи	ЭЦ-447, Б-18, Ж-20, У/в-48
200	Напиток из шиповника плоды шиповника, сахар-песок	ЭЦ-120, У/в-30
Итого за Полдник		ЭЦ-567, Б-18, Ж-20, У/в-78
Ужин		
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло подсолнечное	ЭЦ-178, Б-1, Ж-10, У/в-9
70	Шницель мясной мясо говядины б.к. замороженное, молоко 3,2% жирн., хлеб пшеничный 1с., сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-192, Б-13, Ж-13, У/в-7
200	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-143, Б-2, Ж-7, У/в-21
40	Яйцо вареное	ЭЦ-58, Б-5, Ж-4
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	ЭЦ-60, У/в-15
79	Хлеб пшеничный 1с. ужин	ЭЦ-185, Б-6, Ж-1, У/в-38
Итого за Ужин		ЭЦ-615, Б-20, Ж-24, У/в-69
Сонник		
66	Печенье.	ЭЦ-432, Ж-10, У/в-86
202	Кефир	ЭЦ-102, Б-6, Ж-5, У/в-8
Итого за Сонник		ЭЦ-534, Б-6, Ж-15, У/в-94
Итого за день		ЭЦ-3 956, Б-118, Ж-134, У/в-550

Директор

/Исхв./

Кладус С.А.

Медицинская
сестра
диетическая

/Исхв./

Тюшнякова
Ю.А.

31 мая 2023г. (9-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
255	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молоко 3,2% жир., крупа "Геркулес", сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-397, Б-17, Ж-14, У/в-51
20/30	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный 1с., масло сливочное	ЭЦ-260, Б-3, Ж-20, У/в-17
200	Какао с молоком молоко 3,2% жир., сахар-песок, какао порошок	ЭЦ-168, Б-5, Ж-4, У/в-28
79	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	ЭЦ-187, Б-6, Ж-1, У/в-39
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 012, Б-31, Ж-39, У/в-135
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварной моркови с изюмом морковь, изюм, масло подсолнечное, сахар-песок, лимон	ЭЦ-189, Б-2, Ж-10, У/в-23
300	Суп картофельный со свежей рыбой картофель, горбуша потр. с кожей, замор., морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп сушеный, лист лавровый	ЭЦ-361, Б-15, Ж-13, У/в-46
70	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") мясо говядины б.к. замороженное, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука пшенич. в.с., соль йодированная	ЭЦ-109, Б-7, Ж-6, У/в-7
200	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-233, Б-7, Ж-9, У/в-31
200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-песок	ЭЦ-168, У/в-42
122	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-171, Б-5, Ж-1, У/в-36
Итого за Обед		ЭЦ-1 231, Б-36, Ж-39, У/в-185
<u>Полдник</u>		
120	Булочка домашняя мука пшенич. в.с., сахар-песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи	ЭЦ-536, Б-22, Ж-24, У/в-58
200	Напиток из шиповника плоды шиповника, сахар-песок	ЭЦ-120, У/в-30
Итого за Полдник		ЭЦ-656, Б-22, Ж-24, У/в-88
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло подсолнечное	ЭЦ-178, Б-1, Ж-10, У/в-9
70	Шницель мясной мясо говядины б.к. замороженное, молоко 3,2% жир., хлеб пшеничный 1с., сахар-песок, мука пшенич. в.с., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-192, Б-13, Ж-13, У/в-7
200	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-143, Б-2, Ж-7, У/в-21
40	Яйцо вареное	ЭЦ-58, Б-5, Ж-4
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	ЭЦ-60, У/в-15
99	Хлеб пшеничный 1с. ужин	ЭЦ-232, Б-8, Ж-1, У/в-48
Итого за Ужин		ЭЦ-613, Б-11, Ж-18, У/в-93
<u>Сонник</u>		
66	Печенье.	ЭЦ-432, Ж-10, У/в-86
202	Кефир	ЭЦ-102, Б-6, Ж-5, У/в-8
Итого за Сонник		ЭЦ-534, Б-6, Ж-15, У/в-94
Итого за день		ЭЦ-4 146, Б-146, Ж-155, У/в-655

Директор

Клавка С.А.

Медицинская
сестра
диетическаяТюнякова
Ю.А.