



Меню

на 20.10

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с соусом ванильным	150	21,33	15,84	24,56	322,74	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	30,86	27,71	48,82	567,63	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп-лапша домашняя с птицей	200	11,22	13,60	12,04	216,96	113
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/33
	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	27,17	51,37	79,68	992,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	58,03	79,08	128,50	1559,89		



Меню

на

20.10.

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с соусом ванильным	150	21,33	15,84	24,56	322,74	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	*560	32,72	30,20	54,43	621,22	
ОБЕД	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп-лапша домашняя с птицей	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	32,41	56,26	97,02	1159,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	65,13	86,46	151,45	1780,39		

Зав. производством