СШ4 Утверждаю Директор

15.03.2021

Завтрак младшие 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
60	**Икра кабачковая**	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
130	**Макароны отварные с сыром.** *макароны, сыр, масло сливочное*	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-22
180	**Чай фруктовый*** *фрукты замороженные, сахар, чай*	Калорийность-40, Углеводы-10
37	**Батон йодированный**	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	**Фрукт свежий груша**	Калорийность-5, Углеводы-1
	Итого за завтрак	Калорийность-375, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-51
	Итого за день	Калорийность-375, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-51

Завтрак старшие 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
200	**Макароны отварные с сыром** *макароны, сыр, масло сливочное, соль*	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-26
60	**Икра кабачковая**	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
180	**Чай фруктовый*** *фрукты замороженные, сахар, чай*	Калорийность-40, Углеводы-10
50	**Батон йодированный**	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
100	**Фрукт свежий груша**	Калорийность-5, Углеводы-1
	Итого за завтрак	Калорийность-443, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-61
	Итого за день	Калорийность-443, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-61

Зав. Производством_____

СШ4 Утверждаю Директор

15.03.2021

Обед (младшие) (Школа(младшие) обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
250	**Суп картофельный с клецками** *картофель, мука, морковь, лук , яйцо, масло растительное, зелень, масло сливочное, соль, лавровый лист*	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19
89	**Помидоры свежие**	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-3
145	**Запеканка картофельная с мясом** *картофель, мясо, лук , масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные*	Калорийность-363, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-21
180	**Компот из свежих фруктов** *яблоки, сахар, кислота лимонная*	Калорийность-98, Углеводы-17
50	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24
20	**Хлеб ржано-пшеничный/**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
15	**Кондитерское изд. вафли в инд. уп нн**	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-25
	Итого за обед	Калорийность-913, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-124

- - -

Обед старшие 11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г) витамины (мг), микроэлементы (мг)
250	**Суп картофельный с клецками** *картофель, мука, морковь, лук , яйцо, масло растительное, зелень, масло сливочное, соль, лавровый лист*	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводь
50	**Помидоры свежие**	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	**Запеканка картофельная с мясом*** *картофель, мясо, лук , масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные*	Калорийность-500, Белки-27, Жиры-30, Углево
180	**Компот из свежих фруктов** *яблоки, сахар, кислота лимонная*	Калорийность-98, Углеводы-17
50	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-1, Углеводы
20	**Хлеб ржано-пшеничный/**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
15	**Кондитерское изд. вафли в инд. уп н**	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы
	Итого за обед	Калорийность-1 042, Белки-38, Жиры-39, Углев 131

Зав. Производством_____