СШ4Утверждаю Директор

23.04..2021

Обед младшие 7-11 лет.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
250	**Борщ с капустой и карт.** *свекла, капуста, картофель, морковь, лук , масло растительное, томат паста, сахар, зелень, соль*	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
60	**Огурцы свежие**	Калорийность-9, Углеводы-33 Белки 5
80	**Биточки из говядины** *мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук , масло растительное, чеснок, соль*	Калорийность-153, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
150	**Каша гречневая рас.** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
200	**Компот из сухофруктов** *сахар, сухофрукты, кислота лимонная*	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-47
50	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24
20	**Хлеб ржано-пшеничный/**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
150	**Йогурт**	Белок-2,9; Ж-2,5; У-11.
94	**Пироги в ассортименте**	Калорийность 124; Б-4: Ж-3: У-32
	Итого за обед	Калорийность-715, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-128

Обед старшие 11-18 лет

250	**Борщ с капустой и карт.** *свекла, капуста, картофель, морковь, лук , масло растительное, томат паста, сахар, зелень, соль*	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
80	**Огурцы свежие**	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-
100	**Биточки из говядины** *мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук , масло растительное, чеснок, соль*	Калорийность-191, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
180	**Каша гречневая рас.** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25
200	**Компот из сухофруктов** *сахар, сухофрукты, кислота лимонная*	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-47
50	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24
20	**Хлеб ржано-пшеничный/**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
150	**Йогурт**	Калорийность-Белок-2,9 , Ж-2,5, Углеводы-11
94	**Пироги в ассортим.**	Калорийность 124; Б-4: Ж-3: У-32
	Итого за день	Калорийность-785, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-133

Зав. Производством_____

23.04.2021

СШ4Утверждаю
Директор_____В.В.Добрынина

Завтрак младшие 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
60	**Салат из квашеной капусты** *капуста квашеная, лук , сахар, масло растительное, соль*	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60/50	**Рыба тушеная в томате с ов.** *минтай с/м, морковь, лук , томат паста, масло растительное, сахар, соль, кислота лимонная, лавровый лист*	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
150	**Картофельное пюре** *картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль*	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19
180/7	**Чай с лимоном** *сахар, чай*	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
37	**Батон йодированный**	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 Калорийность-93, Углеводы-23
	Итого за завтрак	Калорийность-542, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-75

Завтрак старшие 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
80/50	**Рыба тушенная в томате с ов.** *минтайс/м, морковь, лук , томат паста, масло растительное, сахар, кислота лимонная, соль, лавровый лист*	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
60	**Салат из квашеной капусты** *капуста квашеная, лук , сахар, масло растительное, соль*	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150	**Картофельное пюре** *картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль*	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19
180/7	**Чай с лимоном** *сахар, чай*	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
50	**Батон йодированный**	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 Калорийность-93, Углеводы-23
	Итого за завтрак	Калорийность-642 Белки-20, Жиры-18 Углеводы-83.

Зав. Производством_____Т.Г.Праневич