

День 6

Дата: 21.04.2022г.

Утверждено
Директор школы

Возрастная категория		6 – 10 лет						11 – 18 лет					
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
93	Суп молочный с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	250/5	9,12	10,25	35,49	243,81		
337	Яйцо отварное	1	6,6	6	0,4	82	1	6,6	6	0,4	82		
P- 272	Какао	200	1,46	1,23	28,6	92,7	200	1,46	1,23	28,6	92,7		
P-1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,02	136		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого:		18,21	23,38	81,81	552,75							
10	Обед												
R-96	Салат из зеленого горошка(кон.)	50	1,5	2,7	3	40,5	50	1,5	2,7	3	40,5		
P- 128	Рассольник ленинградский	200	5,1	7,12	9,45	126,67	250/	6,38	8,9	11,81	158,34		
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4,34	12,83	25,18	242		
P- 229	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92		
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6		
	Итого:		24,69	25,37	62,46	666,27		29	31,35	71,87	779,44		
144	Всего:		42,9	48,75	144,27	1219,02		49,03	56,78	160,18	1380,95		

Повар :

Алексеев А.И.