

Директор  
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| 27.09.2023 г |         | День 8 (Среда)                           |             |                  |              |              |               |                                 |              |             |             |               |               |               |
|--------------|---------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
|              | № по СР | Наименование блюда                       | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |              |             |             |               |               |               |
|              |         |  |             | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1                              | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Mg            |
| Завтрак      | 14      | Масло сл. порциями                       | 10          | 74,8             | 0,05         | 8,25         | 0,08          | 0                               | 0            | 0,04        | 0,1         | 2,4           | 3             | 0             |
|              | 173     | Каша молоч.пшениная с маслом             | 210(200/10) | 320,3            | 8,53         | 12,28        | 43,61         | 0,19                            | 1,3          | 0,06        | 0,25        | 134,54        | 207,4         | 54,94         |
|              |         | Чай с фруктовым соком                    | 200         | 33               | 0,54         | 0,1          | 8,58          | 0                               | 1,38         | 0           | 0           | 0             | 0             | 0             |
|              |         | Хлеб пшеничный                           | 40          | 95,2             | 3,04         | 0,32         | 19,44         | 0,04                            | 0            | 0           | 0,04        | 8             | 26            | 5,6           |
| Завтрак 2    | 338     | Груша св. порциями                       | 100         | 42               | 0,4          | 0,3          | 9,5           | 0,02                            | 5            | 0           | 0,4         | 19            | 16            | 12            |
|              |         | <b>Итого</b>                             | <b>560</b>  | <b>565,3</b>     | <b>12,56</b> | <b>21,25</b> | <b>81,21</b>  | <b>0,25</b>                     | <b>7,68</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,79</b> | <b>163,94</b> | <b>252,4</b>  | <b>72,54</b>  |
| Обед         | 47      | Салат из квашеной капусты с маслом раст. | 150         | 125,08           | 2,4          | 7,49         | 11,52         | 0,03                            | 37,95        | 0           | 3,45        | 62,92         | 46,37         | 21,54         |
|              | 111     | Суп с макаронными изд.                   | 250         | 118,02           | 2,28         | 5,02         | 15,66         | 0,04                            | 0,94         | 0,2         | 2,57        | 9,9           | 29,75         | 9,09          |
|              | 234     | Котлеты рыбные с соусом                  | 100(50/50)  | 118,76           | 7,21         | 5            | 10,92         | 0,06                            | 0,62         | 0,03        | 2,54        | 45,26         | 102,07        | 8,82          |
|              | 312     | Пюре картофельное                        | 230         | 253,42           | 4,78         | 12,51        | 30,23         | 0,21                            | 7,98         | 0,26        | 0,33        | 57,94         | 126,86        | 45,55         |
|              | 348     | Компот из чернослива                     | 200         | 92,81            | 0,34         | 0            | 23,65         | 0                               | 0,45         | 0           | 0,27        | 11,89         | 12,33         | 15,16         |
|              |         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50          | 94,5             | 3,65         | 0,65         | 17,75         | 0,09                            | 0            | 0           | 0,7         | 18,5          | 89            | 27,5          |
|              |         | <b>Итого</b>                             | <b>980</b>  | <b>802,59</b>    | <b>20,66</b> | <b>30,67</b> | <b>109,73</b> | <b>0,43</b>                     | <b>47,94</b> | <b>0,49</b> | <b>9,86</b> | <b>206,41</b> | <b>406,38</b> | <b>127,66</b> |