

Директор  
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

10.10.2023 г		День 7 (Вторник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	
		<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>781,05</b>	<b>39,34</b>	<b>31,29</b>	<b>85,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>331,15</b>	<b>529,58</b>	<b>60,8</b>	
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	
			Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>840,23</b>	<b>21,74</b>	<b>34,96</b>	<b>112,07</b>	<b>0,16</b>	<b>26,07</b>	<b>0,55</b>	<b>8,95</b>	<b>101,09</b>	<b>204,42</b>	<b>81,24</b>