

Директор  
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

12.10.2023 г		День 9 (Четверг)												
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2
	204	Макаронны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31
		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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
		<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62
	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>794,32</b>	<b>20,69</b>	<b>28,32</b>	<b>95,49</b>	<b>0,27</b>	<b>55,61</b>	<b>0,49</b>	<b>8,14</b>	<b>131,92</b>	<b>327,75</b>