

Директор  
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| 19.10.2023 г |                    | День 4 (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      | 3                  | Бутерброд с сыром                         | 50               | 162,8         | 5,76         | 7,95         | 14,62                           | 0,04        | 0,1         | 0,06        | 0,16        | 139,2         | 96            | 9,45          |
|              | 175                | Каша из риса и пшена с маслом             | 260(250/10)      | 320,97        | 7,4          | 14,12        | 40,97                           | 0,12        | 1,61        | 0,07        | 0,26        | 157,69        | 193,99        | 45,07         |
|              | 376                | Чай с сахаром                             | 200(15)          | 56,85         | 0,1          | 0,03         | 14,99                           | 0           | 0           | 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           |
|              |                    | <b>Итого</b>                              | <b>550</b>       | <b>635,82</b> | <b>16,3</b>  | <b>22,42</b> | <b>90,02</b>                    | <b>0,2</b>  | <b>1,71</b> | <b>0,13</b> | <b>0,46</b> | <b>304,89</b> | <b>315,99</b> | <b>60,12</b>  |
| Обед         | 52                 | Салат из свеклы                           | 100              | 89,85         | 1,35         | 6,08         | 7,87                            | 0,02        | 9,5         | 0           | 2,73        | 35,15         | 40,85         | 20,9          |
|              | 88                 | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 255(250/5)       | 98,12         | 1,85         | 5,94         | 8,26                            | 0,06        | 21,86       | 0,25        | 2,37        | 38,64         | 50,06         | 21,86         |
|              | 269                | Биточки рубленые с соусом                 | 100 (50/50)      | 180,63        | 7,93         | 12,29        | 10,2                            | 1,12        | 1,49        | 0,02        | 2,46        | 27,78         | 93,39         | 15,72         |
|              | 309                | Макароны отварные                         | 200              | 260,59        | 7,03         | 6,5          | 42,3                            | 0,07        | 0           | 0,03        | 1,09        | 5,42          | 50,54         | 9,02          |
|              | 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                      | 40               | 75,6          | 2,92         | 0,52         | 14,2                            | 0,07        | 0           | 0           | 0,56        | 14,8          | 71,2          | 22            |
|              |                    | <b>Итого</b>                              | <b>895</b>       | <b>797,6</b>  | <b>21,42</b> | <b>31,33</b> | <b>106,48</b>                   | <b>1,34</b> | <b>33,3</b> | <b>0,3</b>  | <b>9,48</b> | <b>133,68</b> | <b>318,37</b> | <b>104,66</b> |