

Директор  
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

09.11.2023 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
<b>Завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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 рубленные 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>