

СОЛ. ЛАСОВАННО  
 Директор МБОУ ЧСШ № 27 а. Новая Адыгея

Дир. Галямова М.А.



Возрастная категория 7-11 лет

Меню

Возрастная категория 12 лет и старше



1 неделя

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
<b>Пятница</b>							
	Каша рисовая молочная	205	5,17	4,2	32,66	171,13	114. Перев. 2008 г.
	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	366. Перев. 2008 г.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365. Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	294. Перев. 2008 г.
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	189. Перев. 2008 г.
	Фрукты свежие	100	3	0	19,6	88	386. Мясная 2015 г.
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>16,54</b>	<b>19,08</b>	<b>82,27</b>	<b>550,35</b>	
							<b>Цели:</b> 69,65
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47. Перев. 2008 г.
	Котлета говяжья	95	13,78	15,12	7,4	228	189. Перев. 2008 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	15	175,87	219. Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	
	Компот из яблок	200	0,16	-	44,99	125,64	282. Перев. 2008 г.
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>26,19</b>	<b>24,51</b>	<b>114,76</b>	<b>798,3</b>	
							<b>Цели:</b> 100,57
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	
	Напиток Группы напитков промышленного производства	200	0,63	0	15,15	157,22	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>52,38</b>	<b>372,13</b>	
							<b>Цели:</b> 34,03
<b>Итого за день:</b>		<b>1635</b>	<b>48,01</b>	<b>48,85</b>	<b>274,41</b>	<b>1720,78</b>	

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
<b>Пятница</b>							
	Каша рисовая молочная	255	6,64	8,27	40,76	222,66	114. Перев. 2008 г.
	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	366. Перев. 2008 г.
	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	365. Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	294. Перев. 2008 г.
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	189. Перев. 2008 г.
	Фрукты свежие	100	3	0	19,6	88	386. Мясная 2015 г.
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>18,01</b>	<b>24,15</b>	<b>90,37</b>	<b>601,88</b>	
							<b>Цели:</b> 79,11
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,1	47. Перев. 2008 г.
	Котлета говяжья	105	15,27	16,76	8,21	252,75	189. Перев. 2008 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45	263,81	219. Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	
	Компот из яблок	200	0,16	-	44,99	110,64	282. Перев. 2008 г.
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	346. Перев. 2008 г.
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>31,14</b>	<b>27,81</b>	<b>117,3</b>	<b>885,12</b>	
							<b>Цели:</b> 112,41
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	
	Напиток Группы напитков промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>77,38</b>	<b>372,13</b>	
							<b>Цели:</b> 34,03
<b>Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>54,43</b>	<b>57,22</b>	<b>285,05</b>	<b>1859,13</b>	