



СОЛ. ЛАСОВАНО

Директор ФГБОУ "СН № 27" а. Нова Адыгэ  
Галимова М.А.

Возрастная категория 7-11 лет

Меню

1 неделя

Возрастная категория 12 лет и старше



Продукты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		

Суббота

Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150	25,8	10,7	25,7	257,4	141, Перов, 2008 г.
	Кофейный напиток	200	1,4	4,6	17,35	89,32	287, Перов, 2008 г.
	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	386, Москва, 2013 г.
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>30,2</b>	<b>16,3</b>	<b>85,05</b>	<b>538,72</b>	<b>69,65</b>

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48, Перов, 2008 г.
	Рыба запеченная	95	17,5	15,05	4,5	224,14	144, Перов, 2008 г.
	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,05	153	426, Перов, 2013 г.
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	28,01	46,87	289, Перов, 2008 г.
	Хлеб пшеничный/кулебяка-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>35,01</b>	<b>32,75</b>	<b>100,53</b>	<b>768,63</b>	<b>100,57</b>	

Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	№288, Перов, 2008 г.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>34,03</b>

Итого за день:	1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Продукты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		

Суббота

Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	16,11	30,9	346,5	141, Перов, 2008 г.
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287, Перов, 2008 г.
	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	386, Москва, 2013 г.
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,62</b>	<b>18,71</b>	<b>90,25</b>	<b>627,82</b>	<b>79,11</b>

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48, Перов, 2008 г.
	Рыба запеченная	105	19,41	16,69	4,99	248,46	144, Перов, 2008 г.
	Картофель отварной	150	3,48	8,88	22,86	183,6	426, Перов, 2013 г.
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	36,01	46,87	289, Перов, 2008 г.
	Хлеб пшеничный/кулебяка-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	246, Перов, 2008 г.
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>37,48</b>	<b>33,15</b>	<b>110,21</b>	<b>787,85</b>	<b>112,41</b>	

Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	№288, Перов, 2008 г.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>34,03</b>

Итого за день:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--