

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

## Завтрак

90 СВ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б,	20/10	4,22	2,89	10,48	80,73	0,03	0,04	0,07	23,00	12,80	72,00	7,60	0,33
376 СВ 2013г.	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100/5	12,82	12,50	16,19	228,94	0,11	0,10	0,13	5,90	9,79	172,55	33,80	2,04
294 СВ 2013г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ,	180	1,11	8,96	3,54	99,56	0,06	0,06	6,70	63,72	13,79	30,97	16,23	0,38
495 СВ 2013г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,00	70,25	53,25	11,40	0,92
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю: 105,00</b>			21,18	25,80	57,17	543,55	0,24	0,29	7,65	102,62	110,63	341,77	71,83	3,89

## Обед

106 СВ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы),	35	0,25	0,04	0,67	3,96	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
150 СВ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)	250	25,30	9,97	20,38	272,92	0,34	0,28	25,37	67,69	61,79	352,25	82,42	2,21
411 СВ 2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ.	80	14,92	15,19	5,05	216,87	0,10	0,14	1,68	50,76	21,56	153,26	24,11	1,15
423 СВ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,52	7,04	19,84	160,93	0,09	0,11	93,96	48,38	107,48	82,32	41,82	1,60
507 СВ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,90	77,64	0,01	0,01	4,08		6,93	4,44	3,62	0,93
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СВ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
<b>Итого по подменю: 108,00</b>			48,31	32,72	83,28	823,76	0,60	0,57	129,29	166,83	216,56	644,47	168,17	7,03

## Полдник

573 СВ 2013 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,53	6,15	51,22	286,31	0,11	0,07	0,08	46,87	18,45	67,27	11,33	1,08
515 СВ2013	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого по подменю: 35,00</b>			12,33	11,15	60,82	394,31	0,19	0,37	2,68	86,87	258,45	247,27	39,33	1,28



Директор школы //