

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 1466



возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр в корочке	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Каша Дружба	200	5	6,9	23,9	178	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Хлеб ржано-пшени- чный	20	1,1	0,2	5,25	90	
	Ягельсик	100	0,9	0	8,4	37	
	Итого за завтрак		535	10,7	11,5	44,05	385,5
ОБЕД	Салат свежих овощей помидор	80	0,7	4,1	2,5	49,9	
	Суп овощной с фрикадельками	100	8,64	4,32	13,92	129	
	Курица тушеная с морковью	100	14	6,3	4,4	131,3	
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
	Итого за обед		800	31,25	20,33	89,71	797,98
Среднее значение за день		1335	41,95	31,83	133,76	1183,48	