

4 День

МКОУ "Миндерлинская СШ"

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Состав блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>Завтрак 6-11 лет</u>							
1,55	0,10	3,25	20,00	0,050	Горошек зеленый консервированный отварной	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	15,11р.
8,95	13,76	11,65	259,00	0,110	Тефтели (2 вариант)	(фарш мясной, вода, рис, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, паста томатная, сметана м.д.ж. 20%, соль поваренная пищевая йодированная, масло растительное)	35,36р.
8,59	6,10	38,05	243,00	0,150	Каша гречневая рассыпчатая	(крупа гречневая, масло растительное, соль поваренная пищевая йодированная)	5,52р.
1,92	0,11	33,84	146,00	0,200	Компот из смеси сухофруктов	(смесь сухофруктов, кислота лимонная, сахар)	4,37р.
4,57	0,48	29,57	140,63	0,0601	Хлеб пшеничный	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	4,69р.
0,99	0,22	8,91	47,30	0,110	Плоды свежие (фрукты)		22,05р.
26,57	20,77	125,27	855,93				87,10р.
<u>Завтрак 12 и старше</u>							
2,48	0,16	5,20	32,00	0,080	Горошек зеленый консервированный отварной	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	24,18р.
8,95	13,76	11,65	259,00	0,110	Тефтели (2 вариант)	(фарш мясной, вода, рис, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, паста томатная, сметана м.д.ж. 20%, соль поваренная пищевая йодированная, масло растительное)	35,36р.
10,31	7,31	45,63	292,00	0,180	Каша гречневая рассыпчатая	(крупа гречневая, масло растительное, соль поваренная пищевая йодированная)	6,62р.
1,92	0,11	33,84	146,00	0,200	Компот из смеси сухофруктов	(смесь сухофруктов, кислота лимонная, сахар)	4,37р.
5,54	0,58	35,87	170,59	0,0729	Хлеб пшеничный	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	5,69р.
1,13	0,25	10,13	53,75	0,125	Плоды свежие (фрукты)		25,06р.
30,33	22,17	142,31	953,34				101,28р.
<u>Обед 6-11 лет</u>							
0,66	0,12	2,28	14,00	0,060	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые		23,26р.
1,96	5,03	10,33	106,00	0,260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	(свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло растительное, сахар, кислота лимонная, соль поваренная пищевая йодированная, лавровый лист, сметана м.д.ж. 20%)	15,78р.
14,54	29,38	20,99	480,00	0,200	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	(филе куриное, картофель, масло растительное, сметана м.д.ж. 20%, сыр, соль пищевая йодированная, зелень сушеная, чеснок)	56,17р.
1,00	0,00	25,40	110,00	0,200	Сок	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	24,00р.
5,71	0,60	36,95	175,73	0,0751	Хлеб пшеничный	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	5,86р.
4,62	0,84	23,38	121,80	0,070	Хлеб ржаной формовой	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	5,60р.
28,49	35,97	119,33	1007,53				130,67р.
<u>Обед 12 и старше</u>							
1,83	0,33	6,33	40,00	0,100	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые		38,76р.
1,96	5,03	10,33	106,00	0,260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	(свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло растительное, сахар, кислота лимонная, соль поваренная пищевая йодированная, лавровый лист, сметана м.д.ж. 20%)	15,78р.
15,99	32,32	23,09	528,00	0,220	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	(филе куриное, картофель, масло растительное, сметана м.д.ж. 20%, сыр, соль пищевая йодированная, зелень сушеная, чеснок)	61,79р.
1,00	0,00	25,40	110,00	0,200	Сок	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	24,00р.
5,04	0,53	32,62	155,14	0,0663	Хлеб пшеничный	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	5,17р.
5,28	0,96	26,72	139,20	0,080	Хлеб ржаной формовой	(продукт промышленного производства состав смотреть на упаковке)	6,40р.
31,11	39,17	124,49	1078,34				151,90р.

Зав. производством _____