Утверждаю:
Директор _____
И.А. Ольховская

МКОУ "СШ г. Игарки" им. В.П. Астафьева 11-18 лет день 29.09.2021

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	2	3	4	5	6	7
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33
	Какао с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182
	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	80
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,2
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2
обед	Сельдь (порциями)	100	17,00	8,50	0,00	145,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00
	картофельное пюре	200	12,71	17,06	15,16	270,00
	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,13	34,09	176,8
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	80
	Булочка	110	9,43	11,46	57,03	394,63

6-10 лет

завтрак	каша молочная рисовая	200	6	8	35	245
	какао с молоком	200	6	6	25	174
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40
	Хлеб пшеничный	25	2	0	9	52
	сыр	15	2	3	0	45
	банан	160	1	1	16	75
обед	сельдь	60	10	5	0	87
	Рассольник со сметаной	255	2	4	20	120
	картофельное пюре	180	4	6	30	185
	сок	200	1	0	20	66
	Хлеб пшеничный	65	5	1	25	135
	хлеб ржаной	30	1	0	13	60