

ено
р школы Шар

Возрастная группа: 7-11 лет

[illegible]

№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8				1,7	0,2	0,1	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	Итого:	500	21,66	17,26	81,2	577	79,1	63	0,03	2,01	2,32	0,39	15,1	0,015
	<i>Третий день среда</i>													
№304	Плов с мясом и овощами	150	23,68	28,01	39,53	412,71	22,52	47,5	199,3	2,19	0,09	0,14	1,59	
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
№382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				
-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	Итого:	470	30,28	31,61	89,23	669,71	196,02	74,5	330,3	3,99	0,24	0,28	17,59	
	<i>Четвёртый день четверг</i>													
№183	Каша гречневая	200	9,09	12,99	35,18	295	154,2	99,23	5,76	2,87	0,35	0,14	1,64	
№357	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	-	1,28	-
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	Итого:	562	33,47	39,29	96,14	793,2	229,86	188,24	202,48	7,29	1,14	0,33	17,92	59,015
	<i>Пятый день пятница</i>													
№202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,79	30,45	195,7	16,19	10,86		1,09				
№608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08		0,12	23,0
№349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,4	17,46	0,7	0,07	0,3	0,02	0,73	

-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-														
	Итого:	450	20,9	15,52	87,62	574,5	119,09	54,02	133,8	296	0,5	0,14	0,85	23,0
	<i>Вторая неделя шестой день понедельник</i>													
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3		0,47	0,03	0,03	1,17	0,03
№ 14	Масло сливочное	10	2,32	7,25	0,13	66	0							
№15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53	156	16,8	163,2	0,33		0,11	0,84	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	Итого:	545	17,09	23,23	88,51	634	350,07	100,01	163,23	2,9	0,63	0,33	17,01	0,045
	<i>Седьмой день вторник</i>													
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	215,3	93,84	76,81	161,39	2,39	0,39	0,08		
№359	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	-	1,28	-
№382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				
-	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	Итого:	550	32,14	31,23	104,46	640,5	291,7	129,82	487,08	6,51	0,71	0,22	17,28	
	<i>Восьмой день среда</i>													
№202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,79	30,45	195,7	16,19	10,86		1,09				

[illegible]