

						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
П/ф Блинчики "Бабушка Аня" (или с творогом или с яблоком или с клубникой)						60	8	10,6	51	231
Сок						200	0,6	0,2	28	120
ИТОГО										

ЧЕТВЕРГ

		Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		ОБЕД (1-й комплекс)					ОБЕД (1-й комплекс)				
№ п-ры	Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
№1.67 сб.2020	Салат "Розовый"*10	50	2,8	7,3	1,8	85	75	4,2	11	2,7	127,5
№2.36 сб.2020	Суп молочный с крупой пшениной	200	0,6	6,6	18,4	156	200	0,6	6,6	18,4	156
Ф.б.	Тефтели*11	50	11,2	5,75	5,25	117	70	16,1	8,05	7,35	163,8
№10.7 сб.2020	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
ф.б.	Напиток "Фантастик" с вит."С"*13	200	0,18	0,12	16,5	70	200	0,18	0,12	16,5	70
	Кондитерское изделие (зефир)*	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			22,54	33,77	84,15	755,6		28,84	39,77	87,15	844,9
		ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
№1.67 сб.2020	Салат "Розовый"*10	50	0,3	5,55	0,85	54,5	100	0,6	11,1	1,7	109
Ф.б.	Тефтели*11	80	17,9	9,2	8,4	227,2	100	22,4	11,5	10,5	284
№10.7 сб.2020	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180	150	5,1	4,35	30,3	180
ф.б.	Напиток "Фантастик" с вит."С"*13	200	0,18	0,12	16,5	70	200	0,18	0,12	16,5	70
	Кондитерское изделие (зефир)*	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			27,84	30,32	78,05	739,3		32,64	38,17	81	850,6
						ПОЛДНИК					