

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Воеводина Г.

« 1 апреля » 2022 г.

Возрастная группа 7-11 лет	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак						
Блинчики с сметаной	150		9,3	10,2	78,8	477
Йогурт фруктовый	125		3,5	3,1	17,3	112,5
Чай с печеньем сдобным	200		0,2	0,1	10	40
Яблоки свежие порционные	130		0,6	0,6	12,7	61,1
Обед						
Помидоры свежие порционные	20		0,2	0	0,5	2,8
Суп из овощей со сметаной	200		1,9	6,5	9,6	111,5
Мясные котлеты с томатным соусом	80		1,4	11,4	17,8	236,8
Картофельное пюре	150		3,8	8,2	26,3	196,2
Компот из фруктов с сахаром	200		0,2	0	35,4	142
Фруктовый салат	50		3,7	6,3	22	159
Яблоко свежее	20		1,3	0,2	9,9	45
Возрастная группа 12-18 лет						
Завтрак						
Блинчики с сметаной	225		6,2	6,8	52,5	477
Йогурт фруктовый	125		3,5	3,1	17,3	112,5
Чай с печеньем сдобным	200		0,2	0,1	10	40
Обед						
Помидоры свежие порционные	20		0,2	0	0,5	2,8
Суп из овощей со сметаной	250		2,7	4,7	8,6	111,5
Мясные котлеты с томатным соусом	160		1,7	5,7	8,9	236,8
Картофельное пюре	180		3,2	6,8	21,9	196,2
Компот из фруктов с сахаром	200		0,2	0	35,4	142
Фруктовый салат	50		1,7	6,3	22	159
Яблоко свежее	20		1,3	0,2	9,9	45

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз

Ермакова О.К.