

Директор МБРОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Ентальцева Т.А.

2026г.

возрастная категория с 7 до 11 лет ЗАВТРАК 25%

возрастная категория с 7 до 11 лет ЗАВТРАК 25%						
№п/п	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День: первый, неделя :первая						
227	Макаронные изделия отв.	180	6,62	6,35	42,38	253,31
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	4,01	146,66
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
293	Сок в индивидуал.упаковке	200	2	0,2	5,8	36
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
Итого		740	22,79	16,49	83,91	578,61
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
День: второй, неделя :первая						
246	Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
209	Биточек мясной с соусом	130	10,1	11,42	6,89	170,59
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
89	Яблоко	100	0,68	0,45	16,5	14,25
Итого		750	18,86	20,39	88,93	555,22
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
День: третий, неделя :первая						
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,78	215,06
209	Котлета мясная	90	14,17	16	9,67	239,26
285	Кофейный напиток на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
Итого		500	22,94	24,16	92,78	680,19
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
День: четвертый, неделя :первая						
219	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
162	Котлета рыбная	90	10,44	8,88	5,4	147,72
265	Соус томатный	50	3,4	1,5	1,24	6,15
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
Итого		550	25,68	16,14	86,63	573,29
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5

	День: пятый, неделя :первая					
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
340	Шанешка с картофелем	65	6,51	7,06	37,45	239,44
285	Кофейный напиток на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	575	24,77	13,88	89,48	581,55
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: первый неделя : вторая					
227	Макаронные изделия отв.	180	6,62	6,35	42,38	253,31
209	Котлета мясная	90	14,17	16	9,67	239,26
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	530	23,95	22,67	83,77	635,21
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: второй неделя : вторая					
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
164	Рыба жареная	100	13,57	11,67	3,49	173,75
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	560	20,99	20,07	66,27	530,33
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: третий неделя : вторая					
219	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
209	Биточек мясной с соусом	130	10,1	11,42	6,89	170,59
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	540	21,99	17,17	83,61	577,03
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: четвертый неделя : вторая					
225	Рис припущенный	180	4,46	6,1	48,33	258,07
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	4,01	146,66
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого	540	20,15	16,2	93,9	594,37
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: пятый неделя : вторая					
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
209	Котлета мясная	90	14,17	16	9,67	239,26
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	550	23,11	24,56	82,29	642,84
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5