

Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
Т.О. Васильева



Неделя: первая

Сезон: осень

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса (г)	Цена (руб.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углевод		
ЗАВТРАК ОВЗ 69,60 руб(12 лет+) / 59,60 руб (7-11 лет)								
1	Каша ячневая молочная	200	12-93	7,55	6,95	33,4	226,4	
2	Чай с лимоном	200	2-53	0,3	0,1	9,5	40,0	
	Хлеб пшеничный	30	1-95	2,31	0,9	15,3	77,7	
	Йогурт	150	22-40	4,35	3,75	16,5	117	
	Бананы	100	19-19	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за завтрак:		680	69,60	59,60	16,01/11,6	12,20/8,45	95,43/78,93	557,10/440,1
ОБЕД ОВЗ 97,40 руб(12 лет+) / 83,40 руб (7-11 лет)								
36	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	15-27	0,1	6,2	3,6	74,0	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	19-22	1,57	4,5	5,77	70,0	
49	Плов из отварной птицы	230	37-39	23,15	26,0	29,9	446,8	
23	Напиток из шиповника	200	5-22	0,7	0,3	18,3	78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-95	1,98	0,33	12,3	61,8	
	Хлеб пшеничный	60	1-95	4,62	1,8	30,06	155,4	
	Бананы	100	2-40	1,5	0,2	21,8	96,0	
Итого за обед:		970	97,40	83,40	34,52	39,63	120,93	982,0
ОБЕД 1-4 КЛАССЫ И МНОГОДЕТНЫЕ 81,00 руб								
36	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	15-27	0,1	6,2	3,6	74,0	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	19-22	1,57	4,5	5,77	70,0	
49	Плов из отварной птицы	230	37-39	23,15	26,0	29,9	446,8	
23	Напиток из шиповника	200	5-22	0,7	0,3	18,3	78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-95	1,98	0,33	12,3	61,8	
	Хлеб пшеничный	60	1-95	4,62	1,8	30,06	155,4	
Итого за обед:		870	81,00	26,07	15,31	127,02	809,44	
ОБЕД 5-9 КЛАССЫ								
36	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	15-27	0,1	6,2	3,6	74,0	
49	Плов из отварной птицы	230	37-39	23,15	26,0	29,9	446,8	
23	Напиток из шиповника	200	5-22	0,7	0,3	18,3	78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-95	1,98	0,33	12,3	61,8	
	Хлеб пшеничный	60	1-95	4,62	1,8	30,06	155,4	
Итого за обед:		620	61,78	31,16	32,74	83,98	756,42	
ПОЛДНИК (группа продленного дня)								
65	Ваннечки с повидлом	75/10	6-88	6,24	5,36	25,2	173,93	
16	Чай с сахаром	180	1-33	0,18	0,09	8,37	34,2	
Итого за полдник:		265	8-21	6,42	5,45	33,57	515,93	