

Фрунженская
Муниципальная
Средняя общеобразовательная школа №1

10.10.2024

День 4										
Завтрак:										
	Каша молочная «Дружба»	150/180	8,91/10,29	8,9/10,02	29,71/35,65	210,87/256,64	0,9	177a(2)		
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,12	0,01/0,018	10,2/13,6	39/52	0,2	194		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701		
	Сыр порционный	4/6	2,32/3,48	2,95/4,42	0	36/54	0,07	7		
	Итого	338/416	13,17/16,3 ⁴	12,5/15,308	52,46/65,99	350,19/448,41	1,17			
Второй завтрак:										
	Сок яблочный , витаминизированный напиток «Витошка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399		
Обед:										
	Салат из свежих овощей с яблоками	30/40	2,26/0,66	2,67/3,2	1,58/3,28	21,39/30,84	3,75	34		
	Рассольник	150/200	1,97/2,3	4,56/6,56	5,83/10,44	62,55/93,4	4,53	73		
	Запеканка картофельная с мясом	120/160	9,91/13,88	9,85/14,78	23,42/23,23	180/245	15,85	291		
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3	376		
	Хлеб пшеничный	20/50	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701		
	Хлеб ржаной	20/40	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	123/146	0,001	700		
	Итого	490/670	17,15/24,5 ³	17,87/25,66	70,79/105,56	438,75/687,24	24,43			
Уплотненный полдник:										
	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,18/9,24	8,67/9,84	26,25/33,72	195/265	0,16	132		
	Чай с сахаром	150/180	2,65/3,18	2,35/2,79	11,3/13,57	76,99/92,39	1,18	395		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,45	64,32/85,77	0	701		
	Итого	420/410	10,79/14,2 ⁶	12,63/13,27	58,89/59,84	368,25/421,71	16,07			
	Итого за четвертый день:	1398/1546	42,06/55,1 ³	43/54,23	199,29/240,0 ³	1225,19/1590,36	45,37			