

Согласовано:
Директор МАОУ ЦМО СО СОШ 13 с УИОП
Титова Е.Е.

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

5-11 классы

Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.

Токарева
Георгиевна

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
ТК 2/4*	Каша гречневая молочная с	250	9,78	5,96	43,10	291,27
ТТК	Масло сливочное	15	0,12	7,88	0,20	99,10
пром.	Батон витаминизированный	45	3,47	1,35	23,99	121,28
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
ТТК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
Итого за 'Завтрак'		550,00	21,59	23,00	81,96	670,81
Обед						
14, сб.202	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,64	4,88	3,74	59,46
ТК 21/2*	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,49	13,95	17,76	258,09
ТТК	Минтай, запеченный в сухарях Панко	100	15,38	3,39	9,12	128,26
146, сб.202	Пюре картофельное	180	3,66	5,71	26,01	178,65
ТК 6/10*	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		910,00	31,50	28,87	126,17	922,86
Итого за день		1460,00	53,09	51,87	208,13	1593,67