

МАОУ ПМО СО с/УОИП

Утверждено:
ИИ Токарева Е.Г.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
239 сб.202	Запеканка из творога со	150/20	16,25	18,30	36,12	418,08
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86
300, сб.202	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		500	19,15	19,64	72,93	583,62
Обед						
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,06	2,06	9,37
ТК 22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93
ТК 4/8*	Плов из мяса говядины	240	17,76	19,81	42,17	423,90
319, сб.202	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	31,40	127,47
пром .	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'		760	25,33	23,85	117,25	782,55
Итого за день		1260	44,48	43,49	190,18	1366,17