

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

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

5-11 классы

Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
ТК 6/4*	Каша овсяная молочная с	250	12,63	15,40	51,71	347,22
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		590,00	21,11	22,57	93,69	608,19
Обед						
ТК 55/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	2,16	4,31	11,47	92,82
3.5, сб.202	Суп кудрявый	250	5,19	7,30	20,56	150,42
ТК 5/9	Котлеты из мяса кур	100	14,76	12,49	9,11	207,68
227, сб.202	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	5,35	35,12	273,18
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'		905,00	33,79	30,21	128,36	951,02
Итого за день		1495,00	54,90	52,78	222,05	1559,21