

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



Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.



1-4 классы

14.09

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
194, сб.2024	Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	200	6,67	7,51	37,60	257,90
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	1,66	0,00	35,06
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	6,42	0,13	66,06
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,60	13,14	96,54
пром	Батон витаминизированный	30	2,31	0,86	15,99	80,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,70	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		550	15,87	19,75	78,46	585,10
Обед						
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,06	2,06	9,37
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,74	12,36	13,91	133,26
ТК 48/8-1*	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	100	11,57	6,87	7,94	175,91
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	2,18	3,89	35,29	195,36
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	25,40	127,47
пром	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,80	20,64	98,20
пром	Хлеб ржаной	40	2,64	0,68	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		795	27,43	24,93	121,92	816,93
Итого за день		1345	43,30	44,68	200,38	1402,03