

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



Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
234, сб.2024	Омлет натуральный	150	14,10	14,87	2,52	254,59
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
пром	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	17,99	80,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	18,60	48,68
пром	Печенье	30	2,25	2,54	23,01	126,68
	Итого за 'Завтрак'	510	19,25	18,75	71,34	546,80
Обед						
ТК 6/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,40	4,99	17,73	122,60
ТК 12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	15,23	6,86	8,02	183,31
8.3, сб.2024	Рис с овощами	150	3,15	8,71	30,14	208,93
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	30,27	115,42
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,48	73,65
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Обед'	760	26,92	24,76	115,56	798,20
	Итого за день	1270	46,17	43,51	186,90	1345,00