

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



Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.



5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
194, сб.2024	Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	250	11,34	7,98	47,00	352,38
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		600	20,54	22,91	87,86	679,58
Обед						
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,10	3,43	15,61
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,18	9,60	20,89	204,08
ТК 48/8-1*	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	120	11,37	12,79	9,53	151,10
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	5,35	35,12	273,18
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	33,40	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'		915	31,02	28,75	131,35	908,31
Итого за день		1515	51,56	51,66	219,21	1587,89