

Согласовано
Директор МАОУ ДМО 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						
234, сб.2024	Омлет натуральный	180	16,58	18,42	11,82	305,50
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
пром	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	21,32	107,81
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
пром	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,68
	Итого за 'Завтрак'	550,00	22,50	23,00	76,97	624,67
Обед						
ТК 6/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,50	5,99	22,16	153,25
ТК 12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,86	8,02	153,31
8.3, сб.2024	Рис с овощами	180	2,78	12,19	31,12	250,72
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	30,27	115,42
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'	900,00	31,48	30,82	134,04	921,60
	Итого за день	1450,00	53,98	53,82	211,01	1546,28