

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

« » 20 ____ г.



Возрастная категория: 7-11 лет (осень-зима)

1 день МКОУ "Благодатенская СОШ"

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
94	каша молочная гречневая	200	6,0	5,5	17,1	141,6
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	74,0	37,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		16,9	8,9	143,5	410,8
обед						
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
319	суп картофельный с горохом	250	4,3	4,5	15,6	120,5
903	плов	150	17,3	9,3	30,1	275,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	всего		30,0	24,1	121,3	806,3
	ИТОГО		16,9	8,9	143,5	410,8