

МБОУ "Булановская СОШ им. И.И.Таранова"

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>13,96</b>	<b>9,67</b>	<b>75,21</b>	<b>538,5</b>
	<b>Обед</b>					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>37,4</b>	<b>30,07</b>	<b>111,06</b>	<b>911,9</b>
	<b>Итого</b>	<b>1960</b>	<b>51,36</b>	<b>39,74</b>	<b>186,27</b>	<b>1450,4</b>