

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

День: понедельник

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	
	Завтрак					
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,8	7,6	28,9	296
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	600	17,3	12,4	89,2	626,3
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	870	28,4	28,71	113,19	945,19
	Итого	1470	45,7	41,11	202,39	1571,49