

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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>					
390	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	7,6	37,1	198,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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>590</b>	<b>22,72</b>	<b>19,27</b>	<b>67,91</b>	<b>575,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
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 обед:</b>	<b>930</b>	<b>39,55</b>	<b>25,42</b>	<b>100,36</b>	<b>873</b>
	<b>Итого</b>	<b>1520</b>	<b>62,27</b>	<b>44,69</b>	<b>168,27</b>	<b>1448,8</b>