

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

День: среда

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						
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
пром	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
Итого за завтрак		610	14,36	10,97	73,81	543,6
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
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:		920				931,75
Итого		1530	14,36	10,97	73,81	1475,35