

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

День: вторник

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						
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,7	13	31,2	277,98
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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		640	17,1	15,4	87,6	561,38
Обед						
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за обед:		920	43,48	20,51	114,05	819,84
Итого		1560	60,58	35,91	201,65	1381,22