

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 1455



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каши молочная						
	Кефир узкий с шюмом	200\10	7,4	10,7	49,9	325,9	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Хлеб в ассорти-менте	30	1,1	0,2	5,25	135	
Итого за завтрак		555	12,6	15,6	72,15	589,5	
ОБЕД	Помидор в нарезке	80	0,66	0,12	2,28	12,8	
	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	
	Тяфтели рыбные	90	11,6	7,2	11,4	156,4	
	Рис из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	
	Кефир из концентрата						
	Молодого	200	1,36	0	29,02	116,19	
Хлеб в ассорти-менте	70	3,82	0,52	22,11	235,8		
Итого за обед		790	28,88	19,66	92,33	784,39	
Среднее значение за день		1345	41,48	35,26	164,48	1373,89	