

СОГЛАСОВАНО

И.П. Кулакова Е.П.

Е.П. Кулакова

« 03 » сентября 20 24 г.

Стол № 9. Возраст 7 – 10 лет

Дата: 30217381

59211930026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «НОШ № 1»

Г.И. Милованова

« 03 » сентября 20 24 г.

Дата:		Пищевые вещества				
Наименование завтрак	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	
Салат из свежей капусты	100 гр.					
Картофель отварной	50 гр.					
Котлета из говядины	60 гр.					
Хлеб ржаной	20 гр.					
Чай без сахара с лимоном	200 гр.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,67</b>	<b>16,5</b>	<b>24,8</b>	<b>310,8</b>	

Дата:		Пищевые вещества				
Наименование завтрак	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	
Салат из свежих помидор	50 гр.					
Кура отварная	60 гр.					
Каша гречневая	100 гр.					
Чай без сахара	200 гр.					
Хлеб ржаной	20 гр.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,0</b>	<b>16,9</b>	<b>32,8</b>	<b>317,5</b>	

Дата:		Пищевые вещества				
Наименование завтрак	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	
Каша овсяная	200 гр.					
Бутерброд с сыром	20/20 гр.					
Чай без сахара с лимоном	200 гр.					
Яблоко свежее	150 гр.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,0</b>	<b>10,1</b>	<b>54,1</b>	<b>401</b>	

Дата:		Пищевые вещества				
Наименование завтрак	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	
Рыба минтай отварная	60 гр.					
Капуста тушеная	100 гр.					
Картофель отварной	50 гр.					
Хлеб ржаной	20 гр.					
Масло сливочное порционно	10 гр.					
Чай без сахара	200 гр.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,9</b>	<b>21,0</b>	<b>21,7</b>	<b>329,0</b>	

Дата:		Пищевые вещества				
Наименование завтрак	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	
Птица отварная	60 гр.					
Каша гречневая	100 гр.					
Огурцы свежие	60 гр.					
Чай без сахара	200 гр.					
Хлеб ржаной	20 гр.					
Яблоко свежее	150 гр.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,3</b>	<b>4,08</b>	<b>42,00</b>	<b>335,5</b>	