

СОГЛАСОВАНО

ИП Кулакова Е.П.

Е.П. Кулакова

20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «НОШ № 1»

Г.И. Милованова

« 01 » 09 20 23 г.



Стен № 9 Возраст 7 – 10 лет

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.					
ИТОГО:		12,67	16,5	24,8	310,8	

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.					
ИТОГО:		17,0	16,9	32,8	317,5	

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.					
ИТОГО:		15,0	10,1	54,1	401	

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.					
ИТОГО:		14,9	21,0	21,7	329,0	

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.					
ИТОГО:		14,3	4,08	42,00	335,5	