



УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ №28

О.К.Шмигельская

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.1-90	Биточки рыбные	90	12,5	4,6	18,0	163,6
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	500	21,5	13,3	72,1	508,8
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	700	32,8	26,6	86,8	717,1