МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: **5 пятница** 12.01.2024

возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша овсянная рассыпчатая	200	6,30	7,10	35,50	231,60
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	**700**	**27,52**	**32,59**	**95,00**	**785,05**