



03.10.2024

4 четверг
7-11 лет

возрастная категория:

день:

МКОУ «СОШ»
с.п. Нижний Чегем

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	20	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	515	22,57	8,7	79,14	485,05