МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 12 суббота 12.03.2022г.

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	120	18,26	18,13	16,26	362,13
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор/огурец)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
Пром.	Конфеты шоколадные	50	2,55	3,39	20,91	124,35
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	**720**	**33,26**	**30,98**	**99,23**	**872,78**