МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 5 пятница 14.01.2022г.

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-12м-2020	Плов с мясом	200	23,7	1,8	0,4	314,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Конфеты шоколадные	50	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого:	**450,00**	**31,45**	**6,56**	**34,46**	**525,40**