



МКОУ «СОШ № 4  
с.с. Нижний Чегем

день:

возрастная категория:

4 четверг 25.11.2021  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-6м-2020	Биточек из говядины	120	16,44	15,72	14,9	265,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	9,10	6,60	27,90
Пром.	Плитка шоколадная	1шт	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,50	0,50	11,80	53,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>28,84</b>	<b>25,77</b>	<b>110,87</b>	<b>790,05</b>