



Согласовано:



Утверждаю:

Директор ООО "ОП"

М.Л.Фомин

Комплекс 5-11 класс 221,52

7 день			Дата					
Но- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды,	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	2,98	9,77	0,65	42,15	280,5
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,58	181,1
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			13,44	3,06	17,9	1,48	88,08	557,4
Обед								
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,96	0	3,67	2,68	9,43	75,66
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,3
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	4,17	0,62	45,92	239,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,19	12,68	16,9	9,46	110,9	682
Итого за день			37,63	15,74	34,8	10,94	198,9	1239