

№5.2сб.2020 Омлет натуральный*						100	16	13,2	1,8	167
№13.6сб.2020 Кофейный напиток с молоком						200	1,4	1	16	78
Хлеб пшеничный (батон)*						20	1,6	0,3	10,6	50,4
ИТОГО							19	14,5	28,4	295,4

СРЕДА

	Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
	ОБЕД (1-й комплекс)					ОБЕД (1-й комплекс)				
№ п-ры Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
ф.б. Морская капуста консервированная (порциями)*8	40	7,5	5,16	0	86,5					
ф.б. Салат "Нежность"с м.р.*9						80	1,8	6,08	2,8	99,9
№2.1 сб.2020 Борщ со сметаной	200/10	1,8	6,6	7,69	116,8	200/10	1,8	6,6	7,69	116,8
ф.б. БелНаггетс*14	60	12,9	5,75	0,7	134,8	75	16	7,18	0,8	168,5
№10.9 сб.2020 Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,15	4,95	20,1	138
№13.2 сб.2020 Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО		30,06	32,05	62,79	721,1		28,51	36,05	72,39	814,2
	ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
ф.б. Морская капуста консервированная(порция ми)*8	50	9,4	6,45	0	108					
ф.б. Салат "Нежность"с м.р.*9						80	1,8	6,08	2,8	99,9
ф.б. БелНаггетс*14	70	17,7	7,63	8,19	201,7	100	25,3	10,9	11,7	288,2
№10.9сб.2020 Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,15	4,95	20,1	138
№13.2 сб.2020 Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО		34,96	28,62	62,59	692,7	610	36,01	33,17	75,6	817,1
						ПОЛДНИК				