



Ильвершдан, С.М.
Директор школы №13 Самарска

День 10
Сезон:осенне-зимний

2022 г под ред. В.А.Тутельяна и	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет	старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№4	Тфтеля по домашнему	100	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	160	160	20,20	8,77	5,36	30,55	123,57
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	16,98	16,85	81,02	724,79