



Утвержден!
Директор школы №3

День 6

Сезон:осенне-зимний
период по спортивку

2022 г под ред.

В.А.Тутельяна и

ТК№15

ТК№1

ТК№3

ТК№7

Качест удост

ТК№15

Итого БЖУ:

Итого

Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	7-11лет	старше		Белки	Жиры	Углеводы	
чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
Котлета домашняя п/ф	100	100	50,40	3,87	6,02	9,23	235,00
Макаронны отварные	160	160	12,20	5,30	5,50	20,70	202,00
Хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
чай с сахаром	200/10	200/10	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:			95,00	14,41	15,39	74,37	748,22
Итого							