

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Поповская ООШ»  
 Боковского района  
 Н.В. Чумакова



12.03.2021г.  
 5-й день  
 Пятница  
 Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая	150	225	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>19,2</b>	<b>17,9</b>	<b>83,7</b>	<b>0,6</b>	<b>14,5</b>	<b>0,15</b>	<b>72,5</b>	<b>352,3</b>	<b>224,2</b>	<b>8,9</b>