

Районах

« : »

С.Н. Захарова

ИП Яркова Н.В.



Е.Г. Примаков

2020г.

МАОУ «СОШ №1» г. Тобольска

г. Тобольск

Экспресс – завтраки

день	наименование	выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
1.	Бутерброд с сыром	13.30	5,81	3,84	12,6	106,66
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		6,01	3,84	27,6	164,66
2.	булочка	50	3,25	7,77	14,52	142,8
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		5,88	8,13	42,12	261,7
3.	Бутерброд с п/к колбасой	18.30	5,97	10,56	9,92	160
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		6,17	10,56	24,92	218
4.	булочка	50	3,4	6,99	19,43	155,91
	Чай с сахаром	200.15	2,43	0,36	12,6	60,9
	Итого		60,3	7,35	47,03	274,81
5.	Сдоба со сгущ. молоком	50	5,65	9,49	9,82	149,33
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		5,85	9,49	24,82	207,33
6.	Бутерброд с сосис., или мол.колбасой	20.30	1,59	6,17	15,97	127,39
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		4,22	6,53	43,57	246,29
7.	Булочка с повидлом	50	5,81	3,84	12,6	106,66
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	15,0	58
	Итого		6,01	3,84	27,6	164,66
8.	Бутерброд с сыром	20.30	3,25	7,77	14,52	142,8
	Чай с сахаром	200.15	2,43	0,36	12,6	60,9
	Итого		5,88	8,13	42,12	261,7
9.	Плюшка московская	50	5,97	10,56	9,92	160
	Чай с сахаром	200.15	0,2	0,0	12,6	58
	Итого		6,17	10,56	22,52	218
10.	Бутерброд с п/к колбасой	20.30	6,65	5,0	18,3	141
	Чай с сахаром	200.15.	0,3	0,0	15,2	60
	итого		6,95	5,0	33,5	201