

Школа	01.09.2023			12-18 лет		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал
Завтрак	гор.блюдо	225	Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)	200	43,9	409,3
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105,25
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109,4
	молочн. продукт	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	30	104,1
			Итого	650	113,9	728,05
Обед	закуска	54-2з	Огурец свежий(кусочком)	100	20	11,2
	1 блюдо	76	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	40	103,9
	2 блюдо	233	Рыба запеченная	100	53,8	216
	гарнир	335	Картофельное пюре	180	28	169,5
	напиток	442	Сок фруктовый мультифрукт	200	20	88
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6
			Итого	935	170,8	800,2
			Всего	1585	284,7	1528,25

	День	11
Белки	Жиры	Углево ды
23,5	18	38,25
4,54	3,17	14,64
3,8	3,5	15,68
2,52	5,25	11,7
34,36	29,92	80,27
0,7	0,1	1,88
3,07	4,85	11,92
12,2	10,8	17,4
3,72	6,36	24,36
0	0	22
2,37	0,66	27,6
2,19	0,75	17,42
24,25	23,52	122,58
58,61	53,44	202,85