

Школа	02.09.2023			12-18 лет		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливным "Дружба"	200	39,9	189
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	25	107,9
	напиток	54-гн	Чай с сахаром	200	12	26,8
	фрукты	к/к	Мандарин свежий	100	17	52
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	20	85,6
			Итого	660	113,9	461,3
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	100	20	83,1
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	40	124,9
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	61,8	225
	гарнир	325	Рис отварной	180	20	244
	напиток	405	Компот из свежих яблок	200	20	102
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	40	4	85,6
			Итого	935	170,8	990,6
			Всего	1595	284,7	1451,9

	День	12
Белки	Жиры	Углеводы
6,16	6,37	26,73
2,4	4,43	14,6
0,2	0	6,5
0,81	0,31	11,54
2,8	2,5	13
12,37	13,61	72,37
1,6	5,1	7,7
2,81	4,97	17,32
14,6	12,45	13,85
4,40	7,60	39,40
0,1	0,1	25,2
2,37	0,66	27,6
2,19	0,75	17,42
28,07	31,63	148,49
40,44	45,24	220,86