

Школа	190		11.09.2023	12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	63,9	415	20,75
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	15	107,9	2,4
	напиток	54-21гн	какао с молоком	200	15	107,2	4,5
	фрукты	к/к	Банан свежий	200	20	189	3,01
			Итого	635	113,9	819,1	30,66
Обед	закуска	54-3з	Помидор свежий(кусочек)	100	20	16,05	0,83
	1 блюдо	99	Суп картофельный с горохом, с гречками	250/15	40	196	8,05
	2 блюдо	289	Биточки по-белорусски	100	61,8	290	21,0
	гарнир	346	Капуста тушеная (свежая)	180	30	111,7	4,56
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	10	81	0,5
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6	2,19
				Итого	945	170,8	906,35
			Всего	1580	284,7	1725,45	70,16

День	7
Жиры	Углеводы
17,12	44,63
4,43	14,6
4,35	12,5
1,07	42
26,97	113,73
0,15	2,85
4,65	30,45
22,4	1,2
5,16	11,76
0	19,8
0,66	27,6
0,75	17,42
33,77	111,08
60,74	224,81