

|            |                 |         |  |           |           |                    |       |       |
|------------|-----------------|---------|--|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|
| Школа      | 190             |         | 29.09.2023   | 12-18 лет |           |                    |       | День  |
| Прием пищи | Раздел          | № рец.  | Блюдо  | Выход, г  | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры  |
| Завтрак    | гор.блюдо       | 225     | Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)                                    | 200       | 43,9      | 409,3              | 23,5  | 18    |
|            | хлеб            | 3       | Бутерброд с сыром  | 30/10     | 25        | 105,25             | 4,54  | 3,17  |
|            | напиток         | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком   | 200       | 15        | 109,4              | 3,8   | 3,5   |
|            | молочн. продукт | к/к     | Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5% | 210       | 30        | 104,1              | 2,52  | 5,25  |
|            |                 |         | Итого  | 650       | 113,9     | 728,05             | 34,36 | 29,92 |
| Обед       | закуска         | 54-2з   | Огурец свежий(кусочком)  | 100       | 20        | 11,2               | 0,7   | 0,1   |
|            | 1 блюдо         | 76      | Борщ с капустой картофелем со сметаной   | 250/5     | 40        | 103,9              | 3,07  | 4,85  |
|            | 2 блюдо         | 233     | Рыба запеченная  | 100       | 53,8      | 216                | 12,2  | 10,8  |
|            | гарнир          | 335     | Картофельное пюре  | 180       | 28        | 169,5              | 3,72  | 6,36  |
|            | напиток         | 442     | Сок фруктовый мультифрукт  | 200       | 20        | 88                 | 0     | 0     |
|            | хлеб            | к/к     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный   | 60        | 5         | 126                | 2,37  | 0,66  |
|            | хлеб            | к/к     | Батон обогащенный микронутриентами   | 40        | 4         | 85,6               | 2,19  | 0,75  |
|            |                 |         | Итого  | 935       | 170,8     | 800,2              | 24,25 | 23,52 |
|            |                 |         | Всего  | 1585      | 284,7     | 1528,25            | 58,61 | 53,44 |

|          |
|----------|
| 11       |
| Углеводы |
| 38,25    |
| 14,64    |
| 15,68    |
| 11,7     |
| 80,27    |
| 1,88     |
| 11,92    |
| 17,4     |
| 24,36    |
| 22       |
| 27,6     |
| 17,42    |
| 122,58   |
| 202,85   |