

Школа	190		30.09.2023	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливным"Дружба"	200	39,9	189	6,16	6,37
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	25	107,9	2,4	4,43
	напиток	54-гн	Чай с сахаром	200	12	26,8	0,2	0
	фрукты	к/к	Мандарин свежий	100	17	52	0,81	0,31
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	20	85,6	2,8	2,5
			Итого	660	113,9	461,3	12,37	13,61
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	100	20	83,1	1,6	5,1
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	40	124,9	2,81	4,97
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	61,8	225	14,6	12,45
	гарнир	325	Рис отварной	180	20	244	4,40	7,60
	напиток	405	Компот из свежих яблок	200	20	102	0,1	0,1
	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	990,6	28,07	31,63
			Всего	1595	284,7	1451,9	40,44	45,24

12
Углеводы
26,73
14,6
6,5
11,54
13
72,37
7,7
17,32
13,85
39,40
25,2
27,6
17,42
148,49
220,86