

Школа	190		03.10.2023	12-18 лет				День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	39,9	230	8,20	6,82	33,92
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105,25	4,54	3,17	14,64
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109,4	3,80	3,50	15,68
	конд.изделие	к/к	Печенье	25	17	104,2	1,87	2,45	18,60
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	17	56,4	0,47	0,47	12,54
			Итого	620	113,9	605,25	18,88	16,41	95,38
Обед	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	30	111,9	1,25	8,9	6,75
	1 блюдо	98	Суп картофельный с рыбой	250/25	45	165,13	7,23	5,7	21,13
	2 блюдо	314/366	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	53,3	288	19,00	15,44	18,32
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	180	23,5	191,1	3,60	5,16	32,56
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	10	81	0,50	0,00	19,80
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37	0,66	27,60
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6	2,19	0,75	17,42
			Итого	975	170,8	1048,73	36,14	36,61	143,58
			Всего	1595	284,7	1653,98	55,02	53,02	238,96