

Школа	190		10/7/2023	12-18 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	290	Оладьи из печени	200
	напиток	434	Молоко кипяченое	200
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30
				Итого
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5
	2 блюдо	233	Рыба запеченная	100
	гарнир	333	Картофель отварной	180
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40
				Итого
			Всего	1565

			День	6
Цена, руб	Калори йность, ккал	Белки	Жиры	Углево ды
63.9	546	22.21	33.91	38.04
15	112.5	6.1	5.3	10.1
15	105.25	4.54	3.17	14.64
17	56.4	0.47	0.47	12.54
3	64.35	1.65	0.57	13.1
113.9	884.5	34.97	43.42	88.42
20	76.5	1.38	4.5	7.6
45	107.9	5.14	6.07	8.22
51.8	216	12.2	10.8	17.4
25	177.6	3.48	5.64	28.2
20	92	0.2	0.26	22.3
5	126	2.37	0.66	27.6
4	85.6	2.19	0.75	17.42
170.8	881.6	26.96	28.68	128.74
284.7	1766.1	61.93	72.1	217.16