

Школа	190		10/11/2023	12-18 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200
	кондит.изд ел	к/к	Зефир витаминизированный в инд.упаковке	35
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30
	молочн. прод.	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210
			Итого	680
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/1 5
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	285
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60
	хлеб		Батон обогащенный микронутриентами	40
			Итого	955
			Всего	1635

			День	9
Цена, руб	Калорийность , ккал	Белки	Жиры	Углеводы
52.9	332.25	18.1	18.9	22.46
15	112	0.03	0.03	27.9
12	27.9	0.3	0	6.7
4	64.35	1.65	0.57	13.1
30	104.1	2.52	5.25	11.7
113.9	640.6	22.6	24.75	81.86
40	176.6	7.6	10.62	12.65
40	152.7	4.76	5.02	22.15
61.8	364.55	21.97	15.81	33.55
20	114	0.2	0.2	27.9
5	126	2.37	0.66	27.6
4	85.6	2.19	0.75	17.42
170.8	1019.45	39.09	33.06	141.27
284.7	1660.05	61.69	57.81	223.13