

Школа	190		13.10.2023	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