

Школа	190		16.10.2013	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность.	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	32,9	332,25	18,1	18,9
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20	156,5	1,69	3,63
	напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	12	53,5	1,6	1,4
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57
	фрукты	к/к	Мандарин свежий	100	16	52	0,81	0,31
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	30	85,6	2,8	2,5
			Итого	710	113,9	744,2	26,65	27,31
Обед	закуска	54-3з	Помидор свежий(кусочком)	100	25	16,05	0,83	0,15
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями , сметаной и курой	250/10/5	45	148,9	6,18	4,69
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из свинины	300	71,8	405,52	16,2	14,88
	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	965	170,8	870,07	27,77	21,13
			Всего	1675	284,7	1614,3	54,42	48,44

1
Углево ды
22,46
29,28
8,6
13,1
11,54
13
97,98
2,85
20,52
20,16
22
27,6
17,42
110,55
208,53