

Школа	190		10/18/2023	12-18 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5
	молочн. прод.	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210
			Итого	650
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	120
	гарнир	335	Картофельное пюре	180
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40
			Итого	965
			Всего	1615

			День	3
Цена, руб	Калори йность, ккал	Белки	Жиры	Углево ды
56.9	415	20.75	17.12	44.63
15	107.9	2.4	4.43	14.6
12	27.9	0.3	0	6.7
30	104.1	2.52	5.25	11.7
113.9	654.9	25.97	26.8	77.63
35.5	176.6	7.6	10.62	12.65
50	149	5.32	6.69	16.94
36.3	252.96	11.86	12.77	22.69
20	169.5	3.72	6.36	24.36
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	1051.7	33.26	38.11	143.96
284.7	1706.6	59.23	64.91	221.59