

Школа	190		19.10.2023	12-18 лет				День	4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	200	53,9	293	16,64	8,97	36,4
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	25	156,5	1,69	3,63	29,28
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	15	107,2	4,5	4,35	12,5
	фрукты	к/к	Банан свежий	200	20	189	3,01	1,07	42
			Итого	655	113,9	745,7	25,84	18,02	120,18
Обед	закуска	54-2з	Огурец свежий (кусочком)	100	20	11,2	0,7	0,1	1,88
	1 блюдо	76	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	40	103,9	3,07	4,85	11,92
	2 блюдо	272/364	Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	53,8	264,8	15,24	16,4	13,88
	гарнир	351	Рагу овощное (3 вариант)	180	28	184,32	5,04	9,84	18,84
	напиток	406	Кисель из кураги	200	20	151	0,7	0,1	37
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37	0,66	27,6
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6	2,19	0,75	17,42
			Итого	955	170,8	926,82	29,31	32,7	128,54
			Всего	1610	284,7	1672,5	55,15	50,72	248,72