

Школа	190		20.10.2023	12-18 лет				День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макаронны запеченные с сыром	210	58,9	359,73	11,47	13,75	47,82
	кондит.издел	1	Зефир витаминизированный в инд.упаковке	35	15	112	0,03	0,03	27,9
	напиток	54-гн	Чай с сахаром	200	10	26,8	0,2	0	6,5
	молочн. прод.	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	30	104,1	2,52	5,25	11,7
			Итого	655	113,9	602,63	14,22	19,03	93,92
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	100	20	83,1	1,6	5,1	7,7
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/15	40	152,7	4,76	5,02	22,15
	2 блюдо	299	Запеканка картофельная с мясом	300	81,8	552,48	21,12	30,24	48,96
	напиток	442	Сок фруктовый мультифрукт	200	20	88	0	0	22
	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	970	170,8	1087,9	32,04	41,77	145,83

			Bcero	1625	284,7	1690,5	46,26	60,8	239,75
--	--	--	-------	------	-------	--------	-------	------	--------