

Школа	190		21.10.2023	12-18 лет				День	6
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	290	Оладьи из печени	200	63,9	546	22,21	33,91	38,04
	напиток	434	Молоко кипяченое	200	15	112,5	6,1	5,3	10,1
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	15	105,25	4,54	3,17	14,64
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	17	56,4	0,47	0,47	12,54
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
			Итого	620	113,9	884,5	34,97	43,42	88,42
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	20	76,5	1,38	4,5	7,6
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5	45	107,9	5,14	6,07	8,22
	2 блюдо	233	Рыба запеченная	100	51,8	216	12,2	10,8	17,4
	гарнир	333	Картофель отварной	180	25	177,6	3,48	5,64	28,2
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200	20	92	0,2	0,26	22,3
	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	945	170,8	881,6	26,96	28,68	128,74
			Всего	1565	284,7	1766,1	61,93	72,1	217,16