

Школа	190		12/8/2023	12-18 лет				День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны 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
			Всего	1625	284.7	1690.5	46.26	60.8	239.75