

Школа	190		13.12.2023	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	52,9	332,25	18,1	18,9
	кондит.изд ел	к/к	Зефир витаминизированный в инд.упаковке	35	15	112	0,03	0,03
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27,9	0,3	0
	хлеб	к/к	батон обогащенный микроэлементами	30	4	64,35	1,65	0,57
	молочн. прод.	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	30	104,1	2,52	5,25
			Итого	680	113,9	640,6	22,6	24,75
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100	40	176,6	7,6	10,62
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/15	40	152,7	4,76	5,02
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	285	61,8	364,55	21,97	15,81
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	20	114	0,2	0,2
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37	0,66
	хлеб		батон обогащенный микроэлементами	40	4	85,6	2,19	0,75
			Итого	955	170,8	1019,45	39,09	33,06
			Всего	1635	284,7	1660,05	61,69	57,81

9
Углеводы
22,46
27,9
6,7
13,1
11,7
81,86
12,65
22,15
33,55
27,9
27,6
17,42
141,27
223,13