

Школа	190		10.01.2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	56,9	415	20,75	17,12
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	15	107,9	2,4	4,43
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27,9	0,3	0
	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	650	113,9	654,9	25,97	26,8
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100	35,5	176,6	7,6	10,62
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	50	149	5,32	6,69
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	120	36,3	252,96	11,86	12,77
	гарнир	335	Картофельное пюре	180	20	169,5	3,72	6,36
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200	20	92	0,2	0,26
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37	0,66
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6	2,19	0,75
			Итого	965	170,8	1051,7	33,26	38,11
			Всего	1615	284,7	1706,6	59,23	64,91

3
Углево ды
44,63
14,6
6,7
11,7
77,63
12,65
16,94
22,69
24,36
22,3
27,6
17,42
143,96
221,59