

Школа	190		16.01.2024	12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	53,9	253	8,51
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105,25	4,54
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109,4	3,8
	фрукты	к/к	Апельсин свежий	200	20	86	1,44
			Итого	605	113,9	553,65	18,29
Обед	закуска	50	Салат "Свеколка"	100	20	184	8
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	250/10/5	40	148,9	6,18
	2 блюдо	54-12р	Тефтели рыбные	100	43,8	114,3	14,1
	гарнир	351	Рагу овощное(3 вариант)	180	23	184,32	5,04
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200	20	92	0,2
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85,6	2,19
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2,37
	молочный продукт	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	15	85,6	2,8
			Итого	1070	170,8	1020,72	40,88
			Всего	1675	284,7	1574,37	59,17

День	8
Жиры	Углеводы
5,24	42,86
3,17	14,64
3,5	15,68
0,32	12,96
12,23	86,14
10,1	15,2
4,69	20,52
2,6	8,6
9,84	18,84
0,26	22,3
0,75	17,42
0,66	27,6
2,5	13
31,4	143,48
43,63	229,62