

Школа	190		18.01.2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	210	64,9	359,73	11,47	13,75
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20	156,5	1,69	3,63
	напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	12	53,5	1,6	1,4
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	17	56,4	0,47	0,47
			Итого	615	113,9	626,13	15,23	19,25
Обед	закуска	54-16з	Огурец свежий (кусочком)	100	33	11,2	1,25	8,9
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5	45	107,9	5,14	6,07
	2 блюдо	285/36 5	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	43,8	264	12,9	15,1
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	20	247	4,32	5,52
	напиток	406	Кисель из кураги	200	20	151	0,7	0,1
	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	995	170,8	992,7	28,87	37,1
			Всего	1610	284,7	1618,83	44,1	56,35

10
Углеводы
47,82
29,28
8,6
12,54
98,24
6,75
8,22
19,1
45,24
37
27,6
17,42
161,33
259,57