

Школа	190		1/20/2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливным"Дружба"	200	39.9	189	6.16	6.37
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	25	107.9	2.4	4.43
	напиток	54-гн	Чай с сахаром	200	12	26.8	0.2	0
	конд.изделие	к/к	Печенье	25	17	104.2	1.87	2.45
	фрукты	к/к	Мандарин свежий	100	17	52	0.81	0.31
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	20	85.6	2.8	2.5
			Итого	660	130.9	565.5	14.24	16.06
Обед	закуска	40	Винегрет с растительным маслом	100	20	111.9	1.6	5.1
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	40	124.9	2.81	4.97
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	61.8	225	14.6	12.45
	гарнир	325	Рис отварной	180	20	244	4.40	7.60
	напиток	405	Кисель из свежих яблок	200	20	102	0.1	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	935	170.8	1019.4	28.07	31.63
			Всего	1595	301.7	1584.9	42.31	47.69

12
Углеводы
26.73
14.6
6.5
18.60
11.54
13
90.97
7.7
17.32
13.85
39.40
25.2
27.6

17.42
148.49
239.46