

| Школа | 190 | | 1/27/2024 | 12-18 лет | | | | День | 6 |
|------------|-----------|--------|--|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 290 | Оладьи из печени | 200 | 63.9 | 546 | 22.21 | 33.91 | 38.04 |
| | напиток | 434 | Молоко кипяченое | 200 | 15 | 112.5 | 6.1 | 5.3 | 10.1 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 15 | 105.25 | 4.54 | 3.17 | 14.64 |
| | фрукты | к/к | Яблоко свежее | 150 | 17 | 56.4 | 0.47 | 0.47 | 12.54 |
| | хлеб | к/к | Батон обогащенный микронутриентами | 30 | 3 | 64.35 | 1.65 | 0.57 | 13.1 |
| | | | Итого | 620 | 113.9 | 884.5 | 34.97 | 43.42 | 88.42 |
| Обед | закуска | 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 20 | 76.5 | 1.38 | 4.5 | 7.6 |
| | 1 блюдо | 84 | Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной | 250/10/5 | 45 | 107.9 | 5.14 | 6.07 | 8.22 |
| | 2 блюдо | 233 | Рыба запеченная | 100 | 51.8 | 216 | 12.2 | 10.8 | 17.4 |
| | гарнир | 333 | Картофель отварной | 180 | 25 | 177.6 | 3.48 | 5.64 | 28.2 |
| | напиток | 442 | Сок фруктовый яблочный | 200 | 20 | 92 | 0.2 | 0.26 | 22.3 |
| | хлеб | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 60 | 5 | 126 | 2.37 | 0.66 | 27.6 |
| | хлеб | к/к | Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 4 | 85.6 | 2.19 | 0.75 | 17.42 |
| | | | Итого | 945 | 170.8 | 881.6 | 26.96 | 28.68 | 128.74 |
| | | | Всего | 1565 | 284.7 | 1766.1 | 61.93 | 72.1 | 217.16 |