

Школа	190		1/31/2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	52.9	332.25	18.1	18.9
	кондит.изд ел	к/к	Зефир витаминизированный в инд.упаковке	35	15	112	0.03	0.03
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27.9	0.3	0
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	4	64.35	1.65	0.57
	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	680	113.9	640.6	22.6	24.75
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100	40	176.6	7.6	10.62
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/15	40	152.7	4.76	5.02
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	285	61.8	364.55	21.97	15.81
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	20	114	0.2	0.2
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2.37	0.66
	хлеб		Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85.6	2.19	0.75
			Итого	955	170.8	1019.45	39.09	33.06
			Всего	1635	284.7	1660.05	61.69	57.81

9
Углеводы
22.46
27.9
6.7
13.1
11.7
81.86
12.65
22.15
33.55
27.9
27.6
17.42
141.27
223.13