

| Школа | 190 | | 2/5/2024 | 12-18 лет | | | | День |
|------------|---------------|--------|---|-----------|-----------|--------------|-------|-------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность | Белки | Жиры |
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный | 200 | 32.9 | 332.25 | 18.1 | 18.9 |
| | 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 |
| | хлеб | к/к | Батон обогащенный микронутриентами | 30 | 3 | 64.35 | 1.65 | 0.57 |
| | фрукты | к/к | Мандарин свежий | 100 | 16 | 52 | 0.81 | 0.31 |
| | молочн. прод. | к/к | Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 125 | 30 | 85.6 | 2.8 | 2.5 |
| | | | Итого | 710 | 117.6 | 744.2 | 26.65 | 27.31 |
| Обед | закуска | 54-3з | Помидор свежий(кусочком) | 100 | 25 | 16.05 | 0.83 | 0.15 |
| | 1 блюдо | 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой | 250/10/5 | 45 | 148.9 | 6.18 | 4.69 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по-домашнему из свинины | 300 | 71.8 | 405.52 | 16.2 | 14.88 |
| | напиток | 442 | Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 20 | 88 | 0 | 0 |
| | 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 | 965 | 176.4 | 870.07 | 27.77 | 21.13 |
| | | | Всего | 1675 | 294 | 1614.3 | 54.42 | 48.44 |

| |
|--------------|
| 1 |
| Углево ды |
| 22.46 |
| 29.28 |
| 8.6 |
| 13.1 |
| 11.54 |
| 13 |
| 97.98 |
| 2.85 |
| 20.52 |
| 20.16 |
| 22 |
| 27.6 |
| 17.42 |
| 110.55 |
| 208.53 |