

Школа	190		2/15/2024	12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	210	64.9	359.73	11.47
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20	156.5	1.69
	напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	12	53.5	1.6
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	17	56.4	0.47
			Итого	615	117.6	626.13	15.23
Обед	закуска	54-16з	Огурец свежий (кусочком)	100	33	11.2	1.25
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5	45	107.9	5.14
	2 блюдо	285/36 5	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	43.8	264	12.9
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	20	247	4.32
	напиток	406	Кисель из кураги	200	20	151	0.7
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2.37
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85.6	2.19
			Итого	995	176.4	992.7	28.87
			Всего	1610	294	1618.83	44.1

День	10
Жиры	Углеводы
13.75	47.82
3.63	29.28
1.4	8.6
0.47	12.54
19.25	98.24
8.9	6.75
6.07	8.22
15.1	19.1
5.52	45.24
0.1	37
0.66	27.6
0.75	17.42
37.1	161.33
56.35	259.57