

Школа	190		2/16/2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	225	Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)	200	43.9	409.3	23.5	18
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105.25	4.54	3.17
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109.4	3.8	3.5
	молочн. продукт	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	30	104.1	2.52	5.25
			Итого	650	117.6	728.05	34.36	29.92
Обед	закуска	54-2з	Салат из квашенной капусты	100	20	83.1	0.7	0.1
	1 блюдо	76	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	40	103.9	3.07	4.85
	2 блюдо	233	Рыба запеченная	100	53.8	216	12.2	10.8
	гарнир	335	Картофельное пюре	180	28	169.5	3.72	6.36
	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	935	176.4	872.1	24.25	23.52
			Всего	1585	294	1600.15	58.61	53.44

11
Углеводы
38.25
14.64
15.68
11.7
80.27
1.88
11.92
17.4
24.36
22
27.6

17.42
122.58
202.85