

Школа	190		26.02.2024,	12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки
Завтрак	гор.бл юдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	63.9	415	20.75
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	15	107.9	2.4
	напиток	54-21гн	какао с молоком	200	15	107.2	4.5
	фрукты	к/к	Груша свежая	200	20	94	3.01
			Итого	635	117.6	724.1	30.66
Обед	закуска	54-3з	Помидор свежий(кусочек)	100	20	16.05	0.83
	1 блюдо	99	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	40	196	8.05
	2 блюдо	289	Биточки по-белорусски	100	61.8	290	21.0
	гарнир	346	Капуста тушеная (свежая)	180	30	111.7	4.56
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	10	81	0.5
	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	945	176.4	906.35	39.5
			Всего	1580	294	1630.45	70.16

День	7
Жиры	Углеводы
17.12	44.63
4.43	14.6
4.35	12.5
1.07	42
26.97	113.73
0.15	2.85
4.65	30.45
22.4	1.2
5.16	11.76
0	19.8
0.66	27.6
0.75	17.42

33.77	111.08
60.74	224.81