

| Школа | 190 | | 28.02.2024 | 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 микроэлементами | 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 микроэлементами | 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 |