

Школа	190		3/6/2024	12-18 лет				День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	56.9	415	20.75	17.12
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	15	107.9	2.4	4.43
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27.9	0.3	0
	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	650	117.6	654.9	25.97	26.8
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	100	35.5	176.6	7.6	10.62
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	50	149	5.32	6.69
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	120	36.3	252.96	11.86	12.77
	гарнир	335	Картофельное пюре	180	20	169.5	3.72	6.36
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200	20	92	0.2	0.26
	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	1051.7	33.26	38.11
			Всего	1615	294	1706.6	59.23	64.91

3
Углево ды
44.63
14.6
6.7
11.7
77.63
12.65
16.94
22.69
24.36
22.3
27.6
17.42
143.96
221.59