

Школа	190		3/19/2024	12-18 лет				День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	39.9	230	8.20	6.82	33.92
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105.25	4.54	3.17	14.64
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109.4	3.80	3.50	15.68
	конд.изделие	к/к	Печенье	25	17	104.2	1.87	2.45	18.60
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	17	56.4	0.47	0.47	12.54
			Итого	620	117.6	605.25	18.88	16.41	95.38
Обед	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	30	111.9	1.25	8.9	6.75
	1 блюдо	98	Суп картофельный с рыбой	250/25	45	165.13	7.23	5.7	21.13
	2 блюдо	314/366	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	53.3	288	19.00	15.44	18.32
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	180	23.5	191.1	3.60	5.16	32.56
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	10	81	0.50	0.00	19.80
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	126	2.37	0.66	27.60

	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4	85.6	2.19	0.75	17.42
			Итого	975	176.4	1048.73	36.14	36.61	143.58
			Всего	1595	294	1653.98	55.02	53.02	238.96