

| | | | | | | | | | |
|------------|---------------|--------|--|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|----------|
| Школа | 190 | | 22.03.2024 | 12-18 лет | | | | День | 5 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 211 | Макаронны запеченные с сыром | 210 | 58,9 | 359,73 | 11,47 | 13,75 | 47,82 |
| | кондит.издел | 1 | Зефир витаминизированный в инд.упаковке | 35 | 15 | 112 | 0,03 | 0,03 | 27,9 |
| | напиток | 54-гн | Чай с сахаром | 200 | 10 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
| | молочн. прод. | к/к | Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 210 | 30 | 104,1 | 2,52 | 5,25 | 11,7 |
| | | | Итого | 655 | 117,6 | 602,63 | 14,22 | 19,03 | 93,92 |
| Обед | закуска | 40 | Салат из квашеной капусты | 100 | 20 | 83,1 | 1,6 | 5,1 | 7,7 |
| | 1 блюдо | 95 | Суп овощной со сметаной и гренками | 250/5/15 | 40 | 152,7 | 4,76 | 5,02 | 22,15 |
| | 2 блюдо | 299 | Запеканка картофельная с мясом | 300 | 81,8 | 552,48 | 21,12 | 30,24 | 48,96 |
| | напиток | 442 | Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 20 | 88 | 0 | 0 | 22 |
| | хлеб | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 60 | 5 | 126 | 2,37 | 0,66 | 27,6 |
| | хлеб | к/к | Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 4 | 85,6 | 2,19 | 0,75 | 17,42 |
| | | | Итого | 970 | 176,4 | 1087,9 | 32,04 | 41,77 | 145,83 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------|------|-----|--------|-------|------|--------|
| | | | Bcero | 1625 | 294 | 1690,5 | 46,26 | 60,8 | 239,75 |
|--|--|--|-------|------|-----|--------|-------|------|--------|