

| | | | | | | | | |
|------------|---------------|--------|---|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|
| Школа | 190 | | 13.04..2024 | 12-18 лет | | | | День |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры |
| Завтрак | гор.блюдо | 190 | Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливным"Дружба" | 200 | 39,9 | 189 | 6,16 | 6,37 |
| | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 25 | 107,9 | 2,4 | 4,43 |
| | напиток | 54-гн | Чай с сахаром | 200 | 12 | 26,8 | 0,2 | 0 |
| | конд.изделие | к/к | Печенье | 25 | 17 | 104,2 | 1,87 | 2,45 |
| | фрукты | к/к | Мандарин свежий | 100 | 17 | 52 | 0,81 | 0,31 |
| | молочн. прод. | к/к | Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 125 | 20 | 85,6 | 2,8 | 2,5 |
| | | | Итого | 660 | 117,6 | 565,5 | 14,24 | 16,06 |
| Обед | закуска | 40 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 20 | 111,9 | 1,6 | 5,1 |
| | 1 блюдо | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 40 | 124,9 | 2,81 | 4,97 |
| | 2 блюдо | 256 | Печень по-строгановски | 100 | 61,8 | 225 | 14,6 | 12,45 |
| | гарнир | 325 | Рис отварной | 180 | 20 | 244 | 4,40 | 7,60 |
| | напиток | 405 | Кисель из свежих яблок | 200 | 20 | 102 | 0,1 | 0,1 |
| | 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 | 935 | 176,4 | 1019,4 | 28,07 | 31,63 |
| | | | Всего | 1595 | 294 | 1584,9 | 42,31 | 47,69 |

| |
|----------|
| 12 |
| Углеводы |
| 26,73 |
| 14,6 |
| 6,5 |
| 18,60 |
| 11,54 |
| 13 |
| 90,97 |
| 7,7 |
| 17,32 |
| 13,85 |
| 39,40 |
| 25,2 |
| 27,6 |
| 17,42 |

| |
|--------|
| 148,49 |
|--------|

| |
|--------|
| 239,46 |
|--------|