

| | | | | | | | | |
|------------|-----------------|---------|--|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|
| Школа | 190 | | 24.05.2024 | 12-18 лет | | | | День |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры |
| Завтрак | гор.блюдо | 225 | Пудинг из творога с соусом молочным (сладким) | 200 | 43,9 | 409,3 | 23,5 | 18 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 25 | 105,25 | 4,54 | 3,17 |
| | напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 15 | 109,4 | 3,8 | 3,5 |
| | молочн. продукт | 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 | 728,05 | 34,36 | 29,92 |
| Обед | закуска | 54-2з | Салат из квашенной капусты | 100 | 20 | 83,1 | 0,7 | 0,1 |
| | 1 блюдо | 76 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250/5 | 40 | 103,9 | 3,07 | 4,85 |
| | 2 блюдо | 233 | Рыба запеченная | 100 | 53,8 | 216 | 12,2 | 10,8 |
| | гарнир | 335 | Картофельное пюре | 180 | 28 | 169,5 | 3,72 | 6,36 |
| | напиток | 442 | Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 20 | 88 | 0 | 0 |
| | 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 | 872,1 | 24,25 | 23,52 |
| | | | Всего | 1585 | 294 | 1600,15 | 58,61 | 53,44 |

| |
|----------|
| 11 |
| Углеводы |
| 38,25 |
| 14,64 |
| 15,68 |
| 11,7 |
| 80,27 |
| 1,88 |
| 11,92 |
| 17,4 |
| 24,36 |
| 22 |
| 27,6 |
| 17,42 |
| 122,58 |
| 202,85 |