

Школа				7-11 лет				День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	42,9	332	16,6	13,7	35,7
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	15	107,9	2,4	4,43	14,6
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27,9	0,3	0	6,7
	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	610	99,9	571,9	21,82	23,38	68,7
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	80	32	141,3	6,08	8,5	10,12
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	39,5	115,16	4,57	4,84	13,4
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	100	31,3	210,8	9,88	10,64	18,91
	гарнир	335	Картофельное пюре	150	20	141	3,1	5,3	20,3
	напиток	442	Сок фруктовый яблочный	200	20	92	0,2	0,26	22,3
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4	94,4	1,78	0,5	20,7
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
			Итого	820	149,8	859,01	27,26	30,61	118,83
			Всего	1430	249,7	1430,91	49,08	53,99	187,53