

Школа				7-11 лет				День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	160	44,9	274,6	8,73	10,5	36,3
	кондитер.изде лие	к/к	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	605	99,9	517,5	11,48	15,78	82,4
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	80	15	66,5	1,28	4,08	6,16
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	200/5/15	30	134,6	4,16	4,18	20,11
	2 блюдо	299	Запеканка картофельная с мясом	250	77,8	460,4	17,6	25,2	40,8
	напиток	442	Сок фруктовый мультифрут	200	20	88	0	0	22
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4	94,4	1,78	0,5	20,7
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
			Итого	825	149,8	908,25	26,47	34,53	122,87
			Всего	1430	249,7	1425,75	37,95	50,31	205,27