

Школа				7-11 лет				День	8	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	36,9	253	8,51	5,24	42,86	
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105,25	4,54	3,17	14,64	
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109,4	3,8	3,5	15,68	
	фрукты	к/к	Апельсин свежий	160	23	68,8	1,44	0,32	12,96	
				Итого	605	99,9	536,45	18,29	12,23	86,14
Обед	закуска	50	Салат "Свеколка"	80	20	147,2	6,4	8,08	12,16	
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	200/10/5	39,5	121,15	3,65	3,35	19,1	
	2 блюдо	54-12р	Тефтели рыбные	100	43,3	114,3	14,1	2,6	8,6	
	гарнир	351	Рагу овощное (3 вариант)	150	20	153,6	4,2	8,2	15,7	
	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 микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1	
				Итого	820	149,8	787	31,98	23,56	111,66
				Всего	1425	249,7	1323,45	50,27	35,79	197,8