

Школа				7-11 лет				День	10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	160	47,9	274,6	8,73	10,5	36,3
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20	156,5	1,69	3,63	29,28
	напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	12	53,5	1,6	1,4	8,6
	фрукт	к/к	Яблоко свежее	150	20	56,4	0,47	0,47	12,54
			Итого	565	99,9	541	12,49	16	86,72
Обед	закуска	54-2з	Огурец свежий (кусочком)	80	15	8,47	0,45	0,08	1,5
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	39,5	95,8	4,65	5,7	6,48
	2 блюдо	285/365	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	48,3	264	12,9	15,1	19,1
	каша	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	206	3,6	4,6	37,7
	напиток	406	Кисель из кураги	200	20	151	0,7	0,1	37
	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	870	149,8	884,02	25,73	26,65	135,58
			Всего	1435	249,7	1425,02	38,22	42,65	222,3