

Школа				7-11 лет				День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	39,9	230	8,20	6,82	33,92
	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	3,80	3,50	15,68
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	150	20	56,4	0,47	0,47	12,54
				Итого	595	99,9	501,05	17,01	13,96
Обед	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	20	89,5	1	7,1	5,4
	1 блюдо	98	Суп картофельный с рыбой	200/20	39,5	105,25	4,24	2,75	15,97
	2 блюдо	314/366	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	53,3	288	19,00	15,44	18,32
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	150	20	159,25	3,00	4,30	27,13
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	10	81	0,50	0,00	19,80
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4	94,4	1,78	0,50	20,70
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,10
				Итого	845	149,8	881,75	31,17	30,66
			Всего	1440	249,7	1382,80	48,18	44,62	197,2