

Школа				7-11 лет				День	4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	44,9	219,8	12,51	6,71	27,34
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20	156,5	1,69	3,63	29,28
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	15	107,2	4,5	4,35	12,5
	фрукты	к/к	Груша свежая	200	20	94	0,8	0,6	20,6
			Итого	605	99,9	577,5	19,5	15,29	89,72
Обед	закуска	54-2з	Огурец свежий (кусочком)	80	15	8,47	0,45	0,08	1,5
	1 блюдо	76	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	30	83,6	2,43	3,95	9,46
	2 блюдо	272/364	Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	57,8	264,8	15,24	16,4	13,88
	гарнир	351	Рагу овощное (3 вариант)	150	20	153,6	4,2	8,2	15,7
	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	830	149,8	820,22	26,45	29,8
			Всего	1435	249,7	1397,72	45,95	45,09	201,06