

Школа				7-11 лет				День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	170	48,9	282,41	15,4	16,05	19,09
	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
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
	фрукты	к/к	Мандарин свежий	100	16	52	0,81	0,31	11,54
			Итого	555	99,9	608,76	21,15	21,96	81,61
Обед	закуска	54-3з	Помидор свежий(кусочком)	80	17	12,84	0,66	0,12	2,28
	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	259	Жаркое по-домашнему из свинины	250	66,3	337,94	17,4	20,7	20,51
	напиток	442	сок фруктовый мультифрукт	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	820	149,8	718,68	25,14	25,24	97,69
			Всего	1375	249,7	1327,44	46,29	47,2	179,3