

Школа	383			7-11 лет				День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30	20	93.9	4.6	4.9	7.7
	гор.блюдо	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	40.9	159.6	4.6	6.6	20.2
	напиток	ТК №30	Какао с молоком	200	20	100.5	3.2	3.4	12.3
	хлеб	ТК №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
	фрукты	ТК №2	Яблоко	100	16	47	0.4	0.4	9.8
			Итого	510	99.9	479.6	15.1	16.2	65.4
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	60	17	47.3	1	3.1	3.6
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	200/20/5	40	115	6.3	4.3	11.4
	2 блюдо	282	Шницель рубленый	90	45.8	210	9.8	18.3	11.2
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	20	141	3.1	5.4	20.3
	напиток	442	Сок вишневый	200	20	102	1	0.2	30.4
	хлеб	ТК №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.6	0.4	17
	хлеб	ТК №1	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	795	149.8	775.5	26.1	32.6	109.3
			Всего	1375	249.7	1255.1	41.2	48.8	174.7