

Школа	383			7-11 лет				День	4
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	214	Омлет натуральный	140	34.9	228.9	14.2	18	2.6
	гор.блюдо	TK №24	Горошек зеленый отварной	40	10	15.5	1.2	0.1	2.5
	напиток	TK №31	Чай с лимоном	200/4	12	33	0.2	0	8
	фрукты	TK №11	Груша	100	20	47	0.4	0.3	10.3
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	544	99.9	496.9	22.9	24.2	46.5
Обед	закуска	54-2з	Винегрет овощной с сельдью	40/20	20	79.8	2.9	5.7	3
	1 блюдо	76	Суп картофельный с горохом с гренками с говядиной	200/20/20	30	241	8.4	7.2	29.5
	2 блюдо	272/364	Котлеты рубленые из птицы	90	36.8	141	11	6.2	15.6
	гарнир	351	Овощи в молочном соусе	150	20	93.7	3.1	3.1	13.1
	напиток	406	Сок яблочный	200	20	83.4	1	0.2	19.6
	конд.изд.	к/к	Ватрушка с творогом	50	20	100	4.7	3.5	21.3
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	81.6	2.6	0.4	17
			Итого	830	149.8	820.5	33.7	26.3	119.1
			Всего	1435	249.7	1317.4	56.6	50.5	165.6