

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|--------|------------------------------------|----------|-----------|--------------------|-------|------|----------|-------|
| Школа | 383 | | | 7-11 лет | | | | День | 8 | |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена, руб | Калорийность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 20 | 110 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | |
| | 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 №16 | Апельсин свежий | 100 | 20 | 43 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | |
| | хлеб | TK №1 | Батон обогащенный | 30 | 3 | 78.6 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | |
| | Итого | | | | 539 | 99.9 | 509 | 19.9 | 27.6 | 44.1 |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 56 | Икра морковная | 60 | 20 | 68 | 1 | 4.7 | 5.1 | |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей с курой со сметаной | 200/20/5 | 40 | 104.6 | 4.4 | 5.5 | 8.8 | |
| | 2 блюдо | 231 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 42.8 | 109 | 8.6 | 5.3 | 4.8 | |
| | гарнир | 325 | Рис отварной | 150 | 20 | 202.2 | 3.7 | 6.3 | 32.7 | |
| | напиток | TK №26 | Кисель из кураги | 180 | 20 | 89.5 | 0.9 | 0.1 | 21.1 | |
| | хлеб | TK №21 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 4 | 81.6 | 2.6 | 0.4 | 17 | |
| | хлеб | TK №1 | Батон обогащенный микронутриентами | 30 | 3 | 78.6 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | |
| | Итого | | | | 785 | 149.8 | 733.5 | 23.5 | 23.2 | 104.9 |
| Всего | | | | 1324 | 249.7 | 1242.5 | 43.4 | 50.8 | 149 | |