

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|---------|---|-----------|-----------|--------------------|-------|------|----------|
| 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 |