

Школа	383			7-11 лет				День	7
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	189	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	36.9	183.4	5.5	6.2	26.2
	напиток	TK №44	Кофейный напиток с молоком	200	20	93.9	3.1	2.4	14.8
	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	515	99.9	496.8	15.9	14.7	74.4
Обед	закуска	TK №13	Огурец свежий	100	20	14	0.8	0.1	2.5
	1 блюдо	91	Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	200/10/5	35	84.4	4.2	5.4	19.3
	2 блюдо	277	Гуляш из отварного мяса	50/50	37.8	212.1	11.5	15.4	6.2
	гарнир	318	Картофель отварной	150	20	150.5	2.9	4.8	23.8
	напиток	TK №7	Чай с сахаром	200	10	33	0.2	0	8
	конд.изд	249	Ватрушка с творогом	50	20	159.6	7.4	4.3	21.6
	хлеб	TK №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.6	0.4	17
	молоч.продукт	TK №3	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3	70.6	3.5	3.1	5.6
			Итого	980	149.8	805.8	33.1	33.5	104
			Всего	1495	249.7	1302.6	49	48.2	178.4