

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	