

Школа	383			7-11 лет				День	10
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	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	36.9	210	6.4	9.3	24.9
	напиток	395	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	510	99.9	539.5	13.3	21.3	72.9
Обед	закуска	22	Салат из свежих помидоров	60	15	66.6	0.6	6.1	2
	1 блюдо	TK №48	Бульон из кур с птицей с гренками	200/15/20	40	108.5	6.1	1.9	16.2
	2 блюдо	TK №38	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	47.8	159.8	5.7	9	7.3
	гарнир	209	Макаронные изделия отварные	150	20	188.2	5.4	4.7	30.9
	напиток	TK №22	Компот из смеси сухофруктов	180	20	24.4	0	0	6.1
	хлеб	TK №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.6	0.4	17
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	785	149.8	707.7	22.7	23	94.9
			Всего	1295	249.7	1247.2	36	44.3	167.8