

Школа	383			7-11 лет				День	11
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	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	34.9	159.6	4.6	6.6	20.2
	конд.изд.	TK №19	Мармелад	20	10	56	0.3	1.8	12.5
	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	534	99.9	464.1	12.9	14.4	71.9
Обед	закуска	TK №13	Огурец свежий	100	15	14	0.8	0.1	2.5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/20/5	30	144.8	7.6	7.8	10.4
	2 блюдо	256	Котлеты рыбные любительские	90	37.8	125	9.4	0.2	2.6
	гарнир	133	Картофель тушеный	150	10	217.5	3.1	12.2	23.6
	напиток	TK №26	Кисель из кураги	180	20	89.5	0.9	0.1	21.1
	молоч.продукт	TK №3	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	30	70.6	3.5	3.1	5.6
	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	940	149.8	821.6	30.2	24.8	98.2
			Всего	1474	249.7	1285.7	43.1	39.2	170.1