

Школа

ГБОУ ЦО № 162

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184/2008	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200		263,90	10,70	9,40	39,00
	гор.напиток	431/2008	Чай с лимоном	205		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб бел.	1/2008	Бутерброд с маслом сливочным	35		142,00	2,40	8,10	13,00
	фрукты	338/2011	Мандарин свежий	100		38,00	0,80	0,10	7,50
		12.4	Печенье в ассортименте	50		138,00	6,00	5,00	22,50
			итого завтрак	590	114,50	641,90	20,10	22,70	97,00
Обед	закуска	1.5	Огурец солёный порционно	100		11,66	0,80	0,10	2,00
	1 блюдо	72/2012	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	260		136,30	2,60	3,78	12,50
	2 блюдо	313/2016	Филе птицы по-строгановски	100		195,40	9,30	13,50	5,47
	гарнир	331/2008	Макаронные изделия отварные	180		181,20	5,90	6,76	32,40
	хлеб бел.	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		136,00	4,00	2,32	25,98
	хлеб черн.	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		138,00	4,80	2,55	30,60
		442/2008	Сок фруктовый(яблочный)	200		90,00	1,00	0,20	19,17
			итого обед	950	171,80	888,56	28,40	29,21	128,12