

Школа

ГБОУ ЦО № 162

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189/2008	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	225		303,80	12,30	14,90	40,90
	гор.напиток	433/2008	Какао с молоком	200		134,00	2,90	2,50	19,60
	хол. Блюдо	1.3	Бутерброд с джемом	45		86,80	2,20	1,20	16,80
	фрукты	338/2011	Яблоко свежее	100		44,40	0,40	0,40	9,80
			итого завтрак	570	114,50	569,00	17,80	19,00	87,10
Обед	закуска	213/2008	Яйцо с гарниром	100		120,00	5,50	6,00	7,00
	1 блюдо	76/2008	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	260		117,50	4,07	7,00	13,90
	2 блюдо	9.15	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120		151,62	7,80	8,70	10,53
	гарнир	331/2008	Макаронные изделия отварные	180		205,00	5,90	5,76	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	970	171,80	958,12	33,07	32,53	139,58