

Школа

ГБОУ ЦО № 162

Отд./корп

День

11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214/2008	Омлет натуральный	200		338,60	18,10	21,40	18,40
	гор.напиток	431/2008	Чай с лимоном	205		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб бел.	15.3	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25		68,00	2,00	1,16	12,99
	сладкое	12.1	Зефир витаминизированный	35		101,60	0,63	0,10	23,20
	фрукты	338/2011	Апельсин свежий	170		73,10	1,53	0,34	13,77
				итого завтрак	615	114,50	641,30	22,46	23,10
Обед	закуска	40/2008	Салат из квашеной капусты	100		83,00	1,60	5,10	7,70
	1 блюдо	2.4	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	270		132,50	3,62	4,87	18,62
	2 блюдо	9.12	Жаркое по-домашнему со свиной	280		342,80	17,32	18,36	27,10
	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
		13.4	Компот из смеси сухофруктов	200		97,20	0,60	0,10	23,50
				итого обед	960	171,80	929,50	31,94	33,30