

Школа ГБОУ ЦО № 162 Отд./корп  День 2

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                                                       | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 20.1     | Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом                 | 220      |        | 399,50       | 16,75 | 21,96 | 47,90    |
|            | гор.напиток | 430/2008 | Чай с сахаром                                               | 200      |        | 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    |
|            | фрукты      | 338/2011 | Апельстн свежий                                             | 100      |        | 43,00        | 0,90  | 0,20  | 8,10     |
|            |             |          | итого завтрак                                               | 605      | 114,50 | 570,50       | 19,85 | 23,42 | 83,99    |
| Обед       | закуска     | 1,6      | Салат из свежей капусты с огурцом                           | 100      |        | 88,30        | 1,30  | 5,33  | 9,50     |
|            | 1 блюдо     | 76/2008  | Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 210      |        | 116,60       | 4,32  | 5,80  | 11,80    |
|            | 2 блюдо     | 9,7      | Шницель рубленый мясной                                     | 100      |        | 193,80       | 12,90 | 9,96  | 9,41     |
|            | гарнир      | 325/2008 | Рис отварной                                                | 180      |        | 217,00       | 4,40  | 7,60  | 31,40    |
|            | 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    |
|            |             | 13.1     | Компот из свежих яблок                                      | 200      |        | 87,80        | 0,20  | 0,20  | 20,10    |
|            |             |          | итого обед                                                  | 950      | 171,80 | 977,50       | 31,92 | 33,76 | 138,79   |