

Школа

ГБОУ ЦО № 162

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189/2008	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	210		307,40	12,70	10,60	40,30
	гор.напиток	430/2008	Чай с сахаром	200		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб	3/2008	Бутерброд с сыром	40		179,33	4,40	12,42	13,00
	фрукты	338/2011	Яблоко свежее	100		44,40	0,40	0,40	9,80
			итого завтрак	550	114,50	591,13	17,70	23,52	78,10
Обед	закуска	40/2008	Салат из квашеной капусты	100		83,00	1,60	5,10	7,70
	1 блюдо	81/116/2	Суп картофельный с горохом и гренками	255		137,20	5,20	3,30	18,75
	2 блюдо	22.1	Гуляш	100		188,82	11,24	12,30	2,89
	гарнир	323/2008	Каша гречневая рассыпчатая	180		234,40	4,30	6,72	38,50
	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(персиковый)	200		76,00	1,00	0,20	15,00
			итого обед	945	171,80	993,42	32,14	32,49	139,42