

Школа ГБОУ ЦО № 162 Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5.1	Макароны отварные с сыром	215		358,00	15,80	16,10	37,50
	гор.напиток	431/2008	Чай с лимоном	205		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб	1.3	Бутерброд с джемом	45		86,80	2,20	1,20	16,80
	фрукты	338/2011	Апельсин свежий	100		43,00	0,90	0,20	8,10
			итого завтрак	565	114,50	547,80	19,10	17,60	77,40
Обед	закуска	51/2008	Винегрет овощной	100		123,30	1,33	8,20	6,66
	1 блюдо	91/2008	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	260		162,70	4,20	6,50	22,20
	2 блюдо	9.8	Голубцы ленивые	280		301,22	18,30	14,17	25,13
	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
		13.3	Кисель из плода шповника	200		108,40	0,20	0,10	26,20
			итого обед	950	171,80	969,62	32,83	33,84	136,77