

Школа

ГБОУ ЦО № 162

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187/2008	Каша "Янтарная"	220		292,10	11,80	14,40	41,60
	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
		16.1	Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%	150		127,50	4,20	3,75	19,05
		338/2011	Мандарин свежий	100		38,00	0,80	0,10	7,50
			итого завтрак	695	114,50	585,60	19,00	19,51	96,14
Обед	закуска	1.5	Огурец соленый порционно	100		11,66	0,80	0,10	2,00
	1 блюдо	81/11620	Суп картофельный с горохом и гренками	255		137,20	5,20	3,30	18,75
	2 блюдо	314/2008	Котлета рубленая из филе куриного	100		215,68	12,10	14,20	9,87
	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
		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	948,94	32,20	29,39