

Школа ГБОУ ЦО № 162 Отд./корп День 8

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
	хол. блюдо	1.3	Бутерброд с джемом	45		86,80	2,20	1,20	16,80
		338/2011	Апельсин свежий	170		73,10	1,53	0,34	13,77
			итого завтрак	635	114,50	577,90	19,73	17,74	83,07
Обед	закуска	1.7	Салат из свежей капусты	100		87,00	1,20	5,33	7,66
	1 блюдо	23.янв	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	260		128,75	5,97	2,83	15,60
	2 блюдо	10.1	Плов с куриным филе	280		402,96	15,96	19,18	40,11
	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	970	171,80	980,51	32,13	32,41	140,05