

Школа ГБОУ ЦО № 162 Отд./корп День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184/2008	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	230		327,70	12,50	16,60	42,90
	гор.напиток	430/2008	Чай с сахаром	200		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб	15.3	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25		68,00	2,00	1,16	12,99
		14/2008	Сыр порциями	15		54,50	3,45	4,40	0,00
		338/2011	Груша свежая	130		61,10	0,52	0,40	13,40
			итого завтрак	600	114,50	571,30	18,67	22,66	84,29
Обед	закуска	52/2011	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100		90,60	4,10	8,61	6,00
	1 блюдо	64/2012	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	260		101,30	3,10	5,10	10,40
	2 блюдо	сен.14	Печень по-строгановски	130		173,42	11,57	7,18	14,23
	гарнир	325/2008	Рис отварной	180		203,64	4,40	7,60	29,41
	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
		13.2	Компот из апельсинов	200		95,20	0,50	0,10	24,10
			итого обед	980	171,80	938,16	32,47	33,46	140,72