

Школа Отд./корп День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | Каша "Дружба" молочная | 200 | 37.70 | 260.00 | 7.95 | 9.20 | 23.48 |
| | напиток | 376 | Сок фруктовый | 200 | 14.30 | 117.40 | 0.50 | 0.20 | 20.10 |
| | фрукты | 338 | Яблоко/апельсин | 200 | 19.09 | 107.3 | 1.50 | 0.60 | 23.10 |
| | Хлеб | 18 | Хлеб пшеничный | 30 | 5.00 | 117.00 | 3.95 | 0.50 | 20.20 |
| | | | | <i>Итого завтрак:</i> | 630 | 76.09 | 494.40 | 13.90 | 10.50 |
| Обед | 1 блюдо | 82 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 29.85 | 107.00 | 3.93 | 3.97 | 10.40 |
| | 2 блюдо | 294 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 44.00 | 247.00 | 12.00 | 15.02 | 14.00 |
| | гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 15.00 | 200.86 | 3.39 | 4.85 | 35.81 |
| | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 6.00 | 41.91 | 0.00 | 0.00 | 11.23 |
| | хлеб черн. | 19 | Хлеб ржаной | 40 | 5.00 | 116.55 | 3.74 | 0.68 | 21.65 |
| | хлеб бел. | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7.00 | 135.00 | 3.80 | 0.45 | 24.75 |
| | | | | <i>Итого обед:</i> | 730 | 106.85 | 848.32 | 26.852 | 24.9548 |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 5: | 1360 | 183 | 1343 | 41 | 35 | 205 |