

Школа



День

| Прием пищи     | Раздел      | № рец.  | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-------------|---------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак<br>1-4 | гор.блюдо   | 54-13к  | Каша вязкая молочная пшенная | 200      | 14,06 | 264          | 8     | 9    | 39       |
|                | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком              | 200      | 8,73  | 100          | 5     | 4    | 13       |
|                | хлеб        | пром    | Хлеб ржано-пшеничный         | 20       | 1,27  | 39           | 1     | 0    | 8        |
|                | хлеб        | пром    | Хлеб пшеничный               | 30       | 2,10  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|                |             | 54-1з   | Сыр порц.                    | 20       | 14,85 | 72           | 5     | 6    | 0        |
|                |             | 53-19з  | Масло сливочное порц.        | 10       | 8,50  | 66           | 0     | 7    | 0        |
|                | фрукты      | пром    | Яблоко                       | 100      | 13,40 | 44           | 0     | 0    | 10       |
|                |             |         | ИТОГО                        | 580      | 62,91 | 655          |       |      |          |
| Завтрак<br>5-9 | гор.блюдо   | 54-13к  | Каша вязкая молочная пшенная | 200      | 14,06 | 264          | 8     | 9    | 39       |
|                | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком              | 200      | 8,73  | 100          | 5     | 4    | 13       |
|                | хлеб        | пром    | Хлеб ржано-пшеничный         | 20       | 1,27  | 39           | 1     | 0    | 8        |
|                | хлеб        | пром    | Хлеб пшеничный               | 30       | 2,10  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|                |             | 54-1з   | Сыр порц.                    | 20       | 14,85 | 72           | 5     | 6    | 0        |
|                |             | 53-19з  | Масло сливочное порц.        | 10       | 8,50  | 66           | 0     | 7    | 0        |
|                | фрукты      | пром    | Яблоко                       | 100      | 13,40 | 44           | 0     | 0    | 10       |
|                |             |         | ИТОГО                        | 580      | 62,91 | 655          |       |      |          |