

Категория: Учащиеся 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	18,948	
ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	11,70	11,80	222	7,2399	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,57	2,93	50,45	261,94	0,243	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	7,20	7,88	36,02	245,6	2,74501	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,108	
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	0,105100	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			43,05	37,23	113,57	951,89	28,945	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (1)	100	0,80	0,10	1,70	13	5,107	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,75	21,90	144,75	14,15144	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №2)	100	13,00	8,20	12,00	178	0,311	
ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,414	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5508	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,108	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,109	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,65	20,14	132,17	837,02	19,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,70	57,37	245,74	1788,91	48,595	