

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 5								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	7 115	
ЗАВТРАК	Колбаса вареная (отварная)	100	10,40	18,70	0,20	211	0 102	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224 248	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0 108	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	61,76	0,1 493	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,64	39,39	64,56	705,21	8,324	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (2)	100	1,10	0,10	3,50	20	15 107	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250/10	4,50	5,50	19,42	145,52	1,675 134	
ОБЕД	Мясо тушеное	100/85	15,20	17,40	2,30	227	0,008 363	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0 237	
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3 507	
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:			36,76	33,41	121,82	937,93	20,983	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,40	72,80	186,38	1643,14	29,307	