

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 10								
АВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	18,948	
АВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	15,42	3,28	9,91	131,39	0,58345	
АВТРАК	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	25,02173	
АВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	61,76	0,1493	
АВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,108	
	<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>605</b>	<b>22,54</b>	<b>20,96</b>	<b>63,09</b>	<b>531,9</b>	<b>44,6</b>	
БЕД	Овощи натуральные соленые (1)	100	0,80	0,10	1,70	13	5,107	
БЕД	Рассольник ленинградский	250/10	4,50	5,50	19,42	145,52	1,675134	
БЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	21,14	13,62	18,25	278,5	0,73381	
БЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,57	2,93	50,45	261,94	0,243	
БЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3507	
БЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,108	
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,109	
	<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>905</b>	<b>43,71</b>	<b>23,15</b>	<b>141,92</b>	<b>940,71</b>	<b>11,705</b>	
	<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>66,25</b>	<b>44,11</b>	<b>205,01</b>	<b>1472,61</b>	<b>56,305</b>	
	<b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14515</b>	<b>636,94</b>	<b>648,54</b>	<b>2082,59</b>	<b>16768,3</b>	<b>458,666</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1451,5</b>	<b>63,69</b>	<b>64,85</b>	<b>208,26</b>	<b>1676,83</b>	<b>45,8666</b>	
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>15,19</b>	<b>34,81</b>	<b>49,68</b>	<b>16768,3</b>	<b>10,94</b>	