

Школа		ГБОУ СОШ №556		Отд./корп		День		09.09.2021	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150		113	4,2	7,1	12,6
	закуска	3	Бутерброд с сыром	15 / 25		116	5,6	5,2	12,9
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200		84,8	2,3	1,2	22,4
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	20		52,4	1,5	0,6	10,3
	закуска	к/к	Йогурт в инд.упак.жирн.2,5%	100		127	2,0	2,8	23
Итого за прием пищи:				510	63,00	493,2	15,6	16,9	81,2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52/209	Салат из свеклы отварной с яйцом, маслом растительным	60 / 20		84	3,1	6,7	5,8
	1 блюдо	99	Суп артофельный с горохом	200		87	4,2	3,2	11,3
	2 блюдо	к/к	Филе птицы запеченое	90		185	9,3	8,1	16,0
	гарнир	331	Макаронные изделия отварные	150		191	5,5	4,8	31,3
	напиток	439	Напиток из брусники, протертой с сахаром	180		67	0,6	0,2	28,6
	хлеб бел.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30		61,2	2,0	0,3	12,7
	хлеб черн.	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	20		52,4	1,5	0,6	10,3
Итого за прием пищи:				750	110,00	727,6	26,2	23,9	116
Всего за день:					173,00	1220,8	41,8	40,8	197,2
Всего за 10 дней завтраков:						5005,2	168,4	165,2	806,4
Всего за 10 дней обедов:						7183,9	255,8	257,5	1049,9
Итого за 10 дней:						12189,1	424,2	422,7	1832,6
Среднее значение за период:						1219	42	42	183
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:							14	31	60