

|       |   |           |  |      |  |
|-------|---|-----------|--|------|--|
| Школа | - | Отд./корп |  | День |  |
|-------|---|-----------|--|------|--|

| Прием пищи | Раздел | № рец.   | Блюдо   | Выход, г     | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры          | Углеводы      |  |
|------------|--------|--|---|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Завтрак    |        | 14*  | Масло сливочное   | 10           | 3,91          | 66             | 0,08         | 7,25          | 0,13          |  |
|            |        | 15*  | Сыр порциями  | 20           | 11,67         | 72,00          | 4,64         | 5,90          |               |  |
|            |        | 173*   | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150          | 9,84          | 216,43         | 5,94         | 9,37          | 26,88         |  |
|            |        | ГП   | Хлеб ржано-пшеничный  | 16           | 0,98          | 36,16          | 1,14         | 0,16          | 7,54          |  |
|            |        | ГП   | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,62          | 94,20          | 1,98         | 0,27          | 12,06         |  |
|            |        | 382*   | Какао с молоком   | 180          | 9,05          | 106,74         | 3,67         | 3,19          | 15,82         |  |
|            |        | 338*   | Бананы свежие   | 100          | 12,16         | 96,00          | 1,50         | 0,50          | 21,00         |  |
|            |        |  | <b>всего (норма — не менее 500г):</b>                       | <b>506</b>   |               |                |              |               |               |  |
|            |        |  | <b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>      |              | <b>49,23</b>  | <b>687,53</b>  | <b>18,95</b> | <b>26,64</b>  | <b>83,43</b>  |  |
| Обед       |        | 24*  | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым        | 90           | 9,53          | 63,63          | 0,87         | 5,47          | 3,28          |  |
|            |        | 102*   | Суп картофельный с горохом                                  | 200          | 5,52          | 118,6          | 4,39         | 4,22          | 13,23         |  |
|            |        | 265*   | Плов из свинины   | 250          | 44,93         | 680,00         | 21,03        | 46,95         | 43,15         |  |
|            |        | ГП   | Хлеб пшеничный  | 53           | 2,86          | 166,42         | 3,50         | 0,48          | 21,36         |  |
|            |        | 338*   | Яблоки свежие   | 100          | 7,80          | 47,00          | 0,40         | 0,40          | 9,80          |  |
|            |        | 388*   | Напиток из плодов шиповника                                 | 180          | 6,79          | 79,38          | 0,61         | 0,25          | 18,68         |  |
|            |        |  | <b>всего (норма — не менее 700г):</b>                       | <b>873</b>   |               |                |              |               |               |  |
|            |        |  | <b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>         |              | <b>77,43</b>  | <b>1155,03</b> | <b>30,80</b> | <b>57,77</b>  | <b>109,50</b> |  |
|            |        |  |   |              |               |                |              |               |               |  |
| Полдник    |        | ГП   | Печенье"Осенние узоры"                                      | 90           | 8,10          | 414            | 3,15         | 15,3          | 61,2          |  |
|            |        | 350*   | Кисель из красной смородины                                 | 200          | 7,06          | 114,40         | 0,10         | 0,04          | 24,56         |  |
|            |        | 338*   | Яблоки свежие   | 155          | 7,80          | 72,85          | 0,62         | 0,62          | 15,19         |  |
|            |        |  | <b>всего (норма — не менее 300г):</b>                       | <b>445</b>   |               |                |              |               |               |  |
|            |        | <b>ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет</b> |   | <b>22,96</b> | <b>601,25</b> | <b>3,87</b>    | <b>15,96</b> | <b>100,95</b> |               |  |