

МОУ Алужинская средняя школа обучающиеся с 11-18 лет второй день

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углеводы	
		ЗАВТРАК						
стр246	200	Каша молочная "Дружба"	рис	15				
			пшено	11				
			молоко	100				
			сахар	5				
			масло слив.	5				
					5	5,8	26,4	176
395	200	Кофейный напиток	коф.нап	8				
			сахар	15				
			молоко	100				
					2,79	3,19	19,71	118,69
3	50/10/15	Хлеб пшен.1с.	хлеб	50				
		с маслом и сыром	масло	10				
			сыр	15				
					7,33	5,14	24,9	170
стр548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16
		итого:			16,32	15,23	82,75	568,85
		ОБЕД						
14	50	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	43,75				
			лук	3,75				
			масло раст	3,12				
					0,75	2,05	1,85	29,37
632	10/10/250	Суп «Харчо» со сметаной	говядина	30				
			картофель	100				
			рис	15				
			лук репчатый	12				
			морковь	12				
			томатное пюре	5				
			чеснок	3				
			масло раст	5				
			сметана	10				
					7,78	7,84	28,28	211,41
59	150/50	Рагу овощное с мясом говядины	мясо говядина	100				
			картофель	87				
			капуста	48				
			морковь	45				
			лук репчатый	22				
			масло раст	8				
					8,85	9,42	7,61	159,49
250	200	кисель	кисель	24				
			сахар	10				
					0	0	30,6	118
	200	фрукт	банан	200	3	0	44,8	182
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5

3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113
		Итого в обед:			26,24	20,13	152,10	877,77
		Итого в день			42,56	35,36	234,85	1446,62