

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр (порциями) 10	10		36,00	2,32	2,95	
		№229стр194	Рыба, тушенная в томате с овощами 80 шк.	80		79,00	7,80	3,96	3,04
		№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280,00	8,85	9,55	39,86
		№377стр270	Чай с лимоном 218 шк.	218		53,45	0,12	0,02	13,19
		тк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
Завтрак:				518,00		562,45	22,25	18,03	77,97
Итого завтрак:					75,00				
Обед		102стр123	Суп картофельный с горохом 250	250		148,25	5,49	5,25	16,53
		тк№5	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом 100 шк.	100		154,10	8,76	8,69	10,21
		№202стр180	Макаронные изделия отварные с маслом 155	155		202,56	5,65	5,99	31,52
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		тк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Обед:				765,00		723,72	25,14	20,89	105,54
Итого обед:					96,00				
Полдник		№405,№420	Колбаса запеченая в тесте.. 50/50 ШК	100		266,00	10,27	12,88	27,33
		тк195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
Полдник:				300,00		314,50	10,34	12,90	39,33
Итого полдник:					40,00				