

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№570стр325	Маринад овощной 30	30		27,36	0,60	0,03	6,16
		№235стр199	Шницель рыбный натуральный 50 шк.	50		82,00	6,88	4,05	4,50
		№304стр240	Рис отварной 150	150		209,70	3,65	5,37	36,68
		ткк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
		ткк251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
Завтрак:				502,00		504,36	15,00	11,33	85,54
Итого завтрак:					75,00				
Обед		ткк№181	Салат " Осенний " 50	50		43,30	0,68	2,60	4,28
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном и зеленью 250/2	252		91,50	2,17	2,83	14,28
		ткк№112/1	Жаркое из цыплят 200 шк.	200		231,10	13,72	11,46	18,27
		ткк349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		ткк№192	Хлеб пшеничный 50	50		130,85	3,95	0,65	27,30
		ткк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 60	60		144,24	4,44	0,60	30,27
Обед:				812,00		760,99	25,30	18,21	123,90
Итого обед:					96,00				
Полдник		ткк№81	Плюшка " Московская " 50	50		166,00	3,90	4,65	28,90
		№386стр273	Бифидок 200	200		113,42	5,70	5,00	12,12
Полдник:				250,00		279,42	9,60	9,65	41,02
Итого полдник:					40,00				