

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 (горбуша) 80 шк.	80		108,80	10,91	5,25	4,48
		№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280,00	8,85	9,55	39,86
		№377стр270	Чай с лимоном 217 шк.	217		53,45	0,12	0,02	13,19
		ткк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
Завтрак:				517,00		592,25	25,36	19,32	79,41
Итого завтрак:					75,00				
Обед		102стр123	Суп картофельный с горохом ,зелень 250/3	253		148,25	5,49	5,25	16,53
		ткк№5	Тефтели из птицы с соусом томатным 100 шк.	100		151,35	8,46	8,29	10,71
		№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
		ткк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Обед:				768,00		720,97	24,84	20,49	106,04
Итого обед:					96,00				
Полдник		№431стр303	Булочка " Розовая " 50	50		122,50	4,00	1,40	23,00
		389№274	Сок фруктовый 200*	200		84,80	1,00		20,20
Полдник:				250,00		207,30	5,00	1,40	43,20
Итого полдник:					40,00				