

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	19	каша гречневая молочная	210	12,47	295,60	13	10	47
		80	сыр порционный	22	9,30	92,00	5	6	0
		111	какао с молоком	200	5,55	119,00	4	3	17
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	154	груша	300	15,60	43,50	2	7	9
Обед	закуска	185	огурцы свежие	100	5,50	22,80	1	8	9
	1 блюдо	19	суп фасолевый с картофелем на м \б	250 \ 5	7,40	152,30	6	5	17
		67	картофель тушеный с мясом	200	49,28	341,50	18	17	19
		75	компот из с/ф	200	2,83	133,00	1	0	32
	хлеб	81	хлеб ржаной	100	1,92	198,00	7	1	31
Полдник		112	чай	200	1,15	118,00	0	0	0
	выпечка	109	булочка с изюмом	75	7,06	245,00	4	4	26
Ужин	гор.блюдо	174	рыба тушеная с овощами	100	65,71	133,40	19	5	6
		150	рис отварной	150	9,31	222,60	4	6	30
	закуска	125	салат из свежих помидоров иогурцов	100	6,31	64,70	0	6	2
		хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3
	84		масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	0,2
		112	чай с молоком	200	4,45	103,60	4	3	15
Ужин 2		115	кефир	207	13,21	118,00	6	7	9
	хлеб	82	батон	30	1,16	78,60	2	1	16



Г.А. Соколова