

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	101	запеканка творожная с изюмом, сгущенное молоко	180 \ 30	48,42	442,90	25	17	21
		40	яйцо	40	6,72	63,00	5	4	0
		111	кофейный напиток	200	6,59	116,00	3	2	20
	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	яблоко	430	28,20	184,90	1	1	34
		112	сок	200	6,23	92,00	1	0	20
		96	конфеты	35	11,35	84,00	2	1	24
Обед	закуска								
	1 блюдо	5	рассольник со сметаной на м/б	250 \ 5	8,01	143,40	3	6	14
	2 блюда	20	тефтели с рисом	100 \ 50	34,86	192,30	22	17	15
		68	рагу овощное	200	9,10	183,00	3	18	16
		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		пирожок с яблоком						
		105	яблоком	75	8,65	221,10	5	6	44
Ужин	гор.блюдо	95	птица в соусе	75 \ 50	24,69	268,60	19	22	4
	закуска		картофельное пюре						
		64		200	13,10	183,20	6	4	37
		107	салат из свеклы	100	6,48	89,00	2	4	3
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	44
	112	чай с молоком	200	4,45	103,60	4	3	150	
Ужин 2		115	кефир	207	13,21	118,00	6	7	15
	хлеб	82	батон	30	1,16	78,60	2	1	10



Г.А. Соколова