

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|--------|------------|------------------------------------|---------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | №15стр86 | Сыр (порциями) 10 | 10 | | 36,00 | 2,32 | 2,95 | |
| | | ттк№8/1 | Омлет натуральный 130 шк. | 130 | | 254,00 | 11,46 | 22,00 | 2,20 |
| | | ттк№343 | Кофейный напиток с молоком 215 шк. | 215 | | 73,00 | 3,04 | 2,66 | 9,23 |
| | | ттк251/1 | Батон " Школьный " 50 | 50 | | 114,00 | 3,16 | 1,55 | 21,88 |
| | | №338стр253 | Яблоко свежее 160 | 160 | | 75,20 | 0,64 | 0,64 | 15,68 |
| Завтрак: | | | | 565,00 | | 552,20 | 20,62 | 29,80 | 48,99 |

Итого завтрак: 75,00

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Обед | | №82стр114 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, зелень 250/5/3 | 258 | | 111,80 | 1,93 | 5,67 | 11,11 |
| | | 260стр215 | Гуляш 100 шк. | 100 | | 221,00 | 14,55 | 16,79 | 2,89 |
| | | №171стр162 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160 | 160 | | 280,00 | 8,85 | 9,55 | 39,86 |
| | | ттк№349/4 | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация 200* шк. | 200 | | 110,60 | 0,65 | 0,08 | 26,80 |
| | | т/к249 | Хлеб пшеничный 30 | 30 | | 78,51 | 2,37 | 0,39 | 16,38 |
| | | ттк250 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | 30 | | 72,10 | 2,20 | 0,30 | 15,13 |
| Обед: | | | | 778,00 | | 874,01 | 30,55 | 32,78 | 112,17 |

Итого обед: 96,00

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------|-------------------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Полдник | | ттк№171/1 | Печенье " Песочное " 75 | 75 | | 412,50 | 6,00 | 22,42 | 45,50 |
| | | №386стр273 | Ряженка 200 | 200 | | 102,20 | 5,80 | 5,00 | 8,40 |
| Полдник: | | | | 275,00 | | 514,70 | 11,80 | 27,42 | 53,90 |

Итого полдник: 40,00