

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
		тк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
		тк251/1	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		тк№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
		т/к№112/1	Жаркое из цыплят 250 шк.	250		321,50	16,00	13,30	36,60
		тк349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		тк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Обед:				812,00		726,91	23,76	19,49	116,17
Итого обед:					96,00				
Полдник		тк№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80
		№401ст316	Йогурт 200	200		162,00	6,54	5,00	22,60
Полдник:				250,00		356,00	9,12	14,10	48,40
Итого полдник:					40,00				