

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 150	150		70,50	0,60	0,60	14,70
<b>Завтрак:</b>				<b>555,00</b>		<b>547,50</b>	<b>20,58</b>	<b>29,76</b>	<b>48,01</b>

**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
		№250стр209	Бефстроганов 100 шк.	100		290,00	15,20	23,10	5,12
		№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
<b>Обед:</b>				<b>778,00</b>		<b>943,01</b>	<b>31,20</b>	<b>39,09</b>	<b>114,40</b>

**Итого обед: 96,00**

Полдник		ттк№315/1	Печенье "Ягодка" * 75	75		330,00	5,25	12,22	49,50
		ттк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
<b>Полдник:</b>				<b>287,00</b>		<b>378,50</b>	<b>5,32</b>	<b>12,24</b>	<b>61,50</b>

**Итого полдник: 40,00**