

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр (порциями) 10	10		36,00	2,32	2,95	
		№229стр194	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша) 80 шк.	80		108,80	10,91	5,25	4,48
		№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280,00	8,85	9,55	39,86
		№377стр270	Чай с лимоном 217 шк.	217		53,45	0,12	0,02	13,19
		ткк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
Завтрак:				517,00		592,25	25,36	19,32	79,41

Итого завтрак: 80,00

Обед		№75стр109	Икра морковная 60	60		54,72	1,20	0,06	12,33
		№102стр123	Суп картофельный с горохом и зеленью 200/2 шк.	202		118,60	4,40	4,20	13,20
		ткк№262	Бефстроганов из птицы 100	100		150,00	11,78	10,12	2,93
		№202стр180	Макаронные изделия отварные с маслом 155	155		202,56	5,65	5,99	31,52
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		ткк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
Обед:				777,00		719,48	28,02	21,36	100,65

Итого обед: 105,00