

Школа	Школа 308							День	пятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	210	36,45	392	11,47	19,06	43,77
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	14	107,9	2,4	4,43	14,6
	напиток	430	Чай с сахаром	200	3	60	0,2	0,1	15
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	34	103	3	3,1	15,9
					87,45				
ОБЕД	закуска	52	Винегрет овощной с сельдью	100/25	30	179	5,75	14,45	6,6
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	250/10/15	20	160,8	4,89	5,77	22,33
	2 блюдо	299	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	65,17	512	21,6	29,2	40,8
	напиток	441	Напиток из плодов шиповника	200	13	103	0,7	0,3	24,4
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	116	2,8	0,55	24,96
					131,17				