

Школа								День	шестой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	36,45	245	7,33	7,03	38,13
	напиток	433	Какао с молоком	200	13	133	2,9	2,5	24,8
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	16	163,1	2,5	4,43	28,85
	фрукты	к/к	Банан свежий	150	22	142	2,26	0,8	31,5
					87,45				
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	80	11	74,4	1,18	4,8	6,61
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем , сметаной и курой	200/10/10	21	96,8	4,65	5,7	6,48
	2 блюдо	235	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	78,17	183	11,7	8,7	14,48
	напиток	401	Компот из кураги	200	15	142	1	0,1	34,2
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	92,8	2,24	0,44	19,97
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	70,5	2,4	0,3	14,55
					131,17				