Школа	Школа 308							День	девятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	33,45	373,7	19,27	31,35	3,63
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	14	107,9	2,4	4,43	14,6
	напиток	433	Какао с молоком	200	13	133	2,9	2,5	24,8
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	92,8	2,24	0,44	19,97
	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	24	103	3	3,1	15,9
					87,45				
ОБЕД	закуска	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	19	83	1,6	5,1	7,7
	1 блюдо	98	Суп картофельный с рыбой	250/10	19	132,73	4,8	3,5	20,43
	2 блюдо	291	Плов из птицы	250	80,17	373	22,52	11,2	45,6
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	7	114	0,2	0,2	27,9
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	116	2,8	0,55	24,96
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	70,5	2,4	0,3	14,55
					131,17				