Школа								День	первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150	33,45	280,3	14,45	23,51	2,72
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	14	103	5,77	2,41	14,64
	напиток	430	Чай с сахаром	200	3	60	0,2	0,1	15
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	92,8	2,24	0,44	19,97
	молочн.продукт	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	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	19	66,5	1,28	4,08	6,16
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	200/10/10	22	134,3	5,78	5,1	16,28
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из свинины	200	74,17	435,2	14,06	33,71	18,9
	напиток	441	Напиток из плодов шиповника	200	13	103	0,7	0,3	24,4
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	92,8	2,24	0,44	19,97
					131,17				