Школа								День	третий
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	49,45	376,4	26,5	14,43	35,28
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	14	107,9	2,4	4,43	14,6
	напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4	63	0,3	0,1	15,2
	фрукты	к/к	Апельсин свежий	160	20	86,4	2,05	0,45	18,6
					87,45				
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	80	11	74,4	1,18	4,8	6,61
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	29	123,26	4,7	5,59	13,58
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	100	58,17	210,8	11,82	11,84	14,14
	гарнир	335	Картофельное пюре	150	20	141	3,1	5,4	20,3
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	7	114	0,2	0,2	27,9
	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				