

Школа	Школа 308							День	десятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	210	47,45	392	11,47	19,06	43,77
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	16	163,1	2,5	4,43	28,85
	напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4	63	0,3	0,1	15,2
	фрукты	к/к	Яблоко свежее	120	20	56,4	0,48	0,48	12,54
					87,45				
ОБЕД	закуска	56	Икра морковная	100	12	118	3,8	8,1	7,5
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	250/10/10	21	116	5,27	6,82	8,4
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	69,17	225	20,4	12,45	7,85
	гарнир	325	Рис отварной	180	15	244	4,4	7,6	39,4
	напиток	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	130	0,6	0,1	31,7
	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				