Школа	Школа 308							День	двенадцатый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	193	Запеканка рисовая из творога с молоком сгущенным	200	47,45	435	11,66	14,38	64,7
	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	Банан свежий	150	22	142	2,26	0,8	31,5
					87,45				
ОБЕД	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным и сельдью	100/25	15	130	5,7	8,14	8,41
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	15	133	2,94	5,72	17,5
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	250	80,17	341	22,1	14,18	31,3
	напиток	401	Компот из кураги	200	15	142	1	0,1	34,2
	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				