Школа								День	десятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	180	47,45	336,5	9,83	16,34	37,52
	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	80	12	94,4	3,04	6,48	6
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	200/10/10	21	96,8	4,65	5,7	6,48
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	72,17	249,2	23	14,08	5,5
	гарнир	325	Рис отварной	150	15	203	3,7	6,3	32,8
	напиток	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	130	0,6	0,1	31,7
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	92,8	2,24	0,44	19,97
					131,17				