

Школа								День	первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	33,45	373,7	19,27	31,35	3,63
	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	100	19	83	1,6	5,1	7,7
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	250/10/10	22	157	6,31	5,44	20,7
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из свинины	250	74,17	547	17,57	42,14	24,36
	напиток	441	Напиток из плодов шиповника	200	13	103	0,7	0,3	24,4
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	116	2,8	0,55	24,96
					131,17				