

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2017м	Запеканка рисовая с творогом	200	30,9	366,5	11,6	8,6	60,7
	соус	2017м	Соус молочный (сладкий)	50	10	50,8	0,9	2,2	6,7
	гор.напиток	2022н	Чай с сахаром и лимоном	207	10	43,52	0,3	0,0	10,6
	хлеб	2010	Хлеб пшеничный	50	4	114,8	3,7	0,3	24,3
			Итого за прием пищи:	507		575,62	16,5	11,1	102,3
Обед	закуска	2022н	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	25	12,8	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	2022н	Суп из овощей	200	20	74	1,4	4,0	8,9
	2 блюдо	2022	Котлеты рыбные (минтай)	90	36	179,8	12,2	8,2	14,3
	гарнир	2017м	Каша пшеничная с овощами	150	16	190,99	5,5	6,7	27,1
	напиток	2022н	Компот из свежих плодов	200	10	42,5	0,2	0,1	10,2
	хлеб бел.	2010	Хлеб пшеничный	50	4	114,8	3,7	0,3	24,3
	хлеб черн.	2010	Хлеб пеклеваный	50	4	98,9	3,2	0,4	20,6
			Итого за прием пищи:	800	168,88	713,79	27,0	19,8	107,7
			Всего за день:			713,79	27,0	19,8	107,7

Директор школы

Гришина О.Н.