

Школа Отд./корп День 

Ием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1	Бутерброд с маслом, с сыром	20,/5/15	15,73	126	6,1	7,8	7,9
	гор.блюдо	311	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	19,62	203	7,5	7,7	26
	напиток	686	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200,/20/10	11,57	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб	40	3,96	78	2	1	16
		458	Яблоко	120	20,28	68	0,46	0	16,56
			Вафли	40	8,84	106	1,2	1,7	22
				80					
Завтрак	фрукты								
Обед	закуска		Нарезка из свежих овощей	60	6,88	7,9	0,5	0,1	1,3
	1 блюдо	135	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250,/10,/5	23,49	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437	Гуляш из говядины	100	54,45	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	512	Рис припущенный	180	10,99	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое		Кисель	200	7,34	89	0,3	0,2	215
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	3,48	78	2	1	16
	хлеб черн.		хлеб славянский	30	2,97	62	1	0	14
					109,6				