

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Макаронные изделия отварные с овощами	150	10,84	178	5	6	28	
			Котлеты или биточки из птицы.	100	38,57	242	11	15	15	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,68	57	0	0	15	
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,42	42	2	0	8	
	фрукты		Соус красный основной	3	5,41	20	0	1	2	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска		Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	7,11	119	5	10	2	
	1 блюдо		Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	18,74	94	4	5	9	
	2 блюдо		Тефтели из говядины с рисом	100	30,39	202	9	13	11	
	гарнир		Пюре картофельное	150	10,04	138	3	5	15	
	напиток		Сок	200	24,00	75	1	0	20	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,42	42	2	0	8	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,42	40	1	0	9	
				Директор МБОУ "Ильинская СОШ"			Никитина И.Н.			

