

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный	200	29,50	259	17	19	5
	гор.напиток		чай с сахаром	200	1,68	57	0	0	15
	хлеб		Батон с маслом и сыром	51	11,17	152	5	7	17
	фрукты		Яблоко	120	12,70	56	0	0	12
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска		Кукуруза консервированная отварная	60	18,05	35	1	0	7
	1 блюдо		Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	15,89	153	6	6	14
	2 блюдо		Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	25,16	160	11	11	3
	гарнир		Рис отварной	150	10,85	209	4	5	30
	напиток		Компот из сухофруктов	200	4,26	106	1	0	25
	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"					

