

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"						

