

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор.блюдо	46	Каша вязкая молочная овсяная	200	299	9,18	12,4	37,62
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,56	2,60	2,65	0,35
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
			540					
Обед 105,56	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	салат	32	Салат "Школьный"	60	80,42	2,05	5,10	6,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			770					
Обед 97,8	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	салат	32	Салат "Школьный"	60	80,42	2,05	5,10	6,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			770					
Обед 138,89	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	салат	32	Салат "Школьный"	60	80,42	2,05	5,10	6,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			770					

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	46	Каша вязкая молочная овсяная	200	299	9,18	12,4	37,62
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,34	3,9	3,98	0,52
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
			555					
Обед 103,35	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,3	42,73
	салат	32	Салат "Школьный"	100	134,04	3,41	8,5	11,22
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			850					
Обед 105,56	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,3	42,73
	салат	32	Салат "Школьный"	100	134,04	3,41	8,5	11,22
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			850					
Обед 138,89	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,3	42,73
	салат	32	Салат "Школьный"	100	134,04	3,41	8,5	11,22
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			850					