

Школа Отд./корп День 

| Прием пищи | Раздел                | № рец.  | Блюдо   | Выход, г         | Цена | калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------------|---------|---|------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Прочее                | ПР      | Вафли   | 60               |      | 155,06       | 0,92  | 8,15  | 17,47    |
|            | Молочные б<br>напиток | 173     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч | 250/5            |      | 309,11       | 14,29 | 10,51 | 43,83    |
|            |                       | 377     | Чай с лимоном                                 | 200/3,5          |      | 97           | 0,13  | 0,02  | 15,2     |
|            | хлеб                  | ПР      | Хлеб пшеничный                                | 35               |      | 82,25        | 2,66  | 0,28  | 17,22    |
|            |                       |         |   |                  |      | 91,52        |       |       |          |
| Обед       | закуска               | 52      | Салат из свеклы отварной                      | 100              |      | 92,8         | 1,42  | 6,02  | 8,3      |
|            | 1 блюдо               | 99      | Суп из овощей с зеленью                       | 250/1            |      | 105,4        | 4,15  | 7,05  | 9,41     |
|            | 2 блюдо               | 278     | Тефтели тушеные в соусе                       | 100              |      | 183,8        | 11,5  | 8,74  | 10,68    |
|            | Гарнир                | 304     | Рис отварной с м/сливочным                    | 180              |      | 231,74       | 4,32  | 4,42  | 43,68    |
|            |                       | напиток | 348   | Компот из кураги | 200  |              | 114,8 | 0,78  | 0,05     |
|            | хлеб                  | ПР      | Хлеб пшеничный                                | 30               |      | 81,02        | 2,43  | 0,3   | 14,64    |
|            | хлеб                  | ПР      | Хлеб ржано пшеничный                          | 30               |      | 66,6         | 2,4   | 1,02  | 12,66    |
|            |                       |         |   |                  |      | 128,14       |       |       |          |