



10

День

10/25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 - 4 классы	гор.блюдо	300	рыба жарен в масле	100	58-77	142,4	18,8	5,2	5,1
	гор.блюдо	344	мясо отварное	200	34-60	140,9	5,4	8,2	21,6
	хлеб	543	хлеб пшеничный	30	4-03	40,3	2,3	0,2	10,8
	гор.напиток	465	компот из смородины	200	13-54	125,4	3	24	20,8
	фрукты	82	орехи кедровые	100	25-00	44,5	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО				138,94	523,8	29,9	14,3	62,1
Обед 5 - 11 классы	1 блюдо	130	суп с овощами, курица	250	14-04	85,2	3	2,5	12,6
	2 блюдо	366	мясо отварное	100	23-69	144	16,2	12	0,3
	гарнир	234	картофель отварной	180	28-60	219,1	5	3,2	112,6
	сладкое	543	компот из смородины	60	8-06	140,6	11,6	0,5	29,5
	хлеб бел.	544	хлеб пшеничный	45	5-50	92,15	3,6	0,4	18,1
	хлеб черн.	501	хлеб ржаной	200	13-56	86,6	1	0,2	20,2
	ИТОГО				162,15	498,2	33,4	19,1	123,2

20. wrens - all