



३

День

108220

| Прием пищи              | Раздел      | № рец. | Блюдо             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |            |
|-------------------------|-------------|--------|-------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|------------|
|                         |             |        |                   |          |       |              |       |      |          |            |
| Завтрак<br>1 - 4 классы | гор.блюдо   | 532    | каша из перловки  | 200      | 30-62 | 284,4        | 10    | 9,6  | 39,5     | I студень  |
|                         | гор.блюдо   | 540    | пюре из картофеля | 115      | 30-96 | 134,3        | 1,6   | 3,8  | 23,4     |            |
|                         | хлеб        | 543    | хлеб из пшеницы   | 16       | 2-02  | 35,2         | 1,1   | 0,1  | 4,4      |            |
|                         | гор.напиток | 159    | чай с лимоном     | 200      | 4-30  | 58,2         | 0,3   | 0,1  | 14,2     |            |
|                         | фрукты      | 82     | фрукты свежие     | 100      | 25-00 | 44,6         | 0,4   | 0,4  | 9,8      |            |
|                         | ИТОГО       |        |                   |          | 85-90 |              |       |      |          |            |
| Обед<br>5 - 11 классы   |             | 116    | суп из овощей     | 250      | 15-34 | 44,3         | 13,4  | 1,1  | 9,4,3    | II студень |
|                         |             | 318    | картофельное пюре | 20       | 10-94 | 54,1         | 2,1   | 1,5  | 6,4      |            |
|                         |             | 433    | салат из овощей   | 5        | 3-02  | 4,9          | 0,1   | 0,1  | 0,1      |            |
|                         | 1 блюдо     | 308    | компот из фруктов | 100      | 15-54 | 90           | 12,1  | 0,1  | 6,1      |            |
|                         | 2 блюдо     | 154    | карт.омлет        | 200      | 13-08 | 220,6        | 11,5  | 9,4  | 26,5     |            |
|                         | гарнир      | 573    | пюре из картофеля | 60       | 8-06  | 110,6        | 1,6   | 0,5  | 29,5     |            |
|                         | сладкое     | 574    | пюре из картофеля | 115      | 5-50  | 92,4         | 3,6   | 0,4  | 18       |            |
|                         | хлеб бел.   | 495    | хлеб из пшеницы   | 200      | 2-12  | 83,5         | 0,6   | 0,1  | 20,8     |            |
|                         | хлеб черн.  | 580    | хлеб из пшеницы   | 30       | 14-10 | 169,5        | 1,2   | 9,2  | 28,8     |            |
|                         | ИТОГО       |        |                   |          |       | 100-06       |       |      |          |            |

2nd week - over 100