

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                                    | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |              | Маринад овощной с томатом                                | 30       | 85,00  | 27,36        | 0,60  | 0,03  | 6,16     |
| Завтрак    | гор. блюдо   | Шницель рыбный натуральный                               | 55       |        | 115,00       | 6,92  | 7,67  | 4,57     |
| Завтрак    | гор. блюдо   | Картофельное пюре                                        | 155      |        | 181,50       | 3,25  | 9,61  | 18,88    |
| Завтрак    | гор. напиток | Чай с сахаром                                            | 212      |        | 48,50        | 0,07  | 0,02  | 12,00    |
| Завтрак    | хлеб         | Батон " Школьный "                                       | 80       |        | 182,40       | 5,06  | 2,48  | 35,00    |
| Обед       | 1 блюдо      | Рассольник домашний, сметана, зелень                     | 207      | 114,91 | 99,70        | 1,80  | 4,82  | 10,15    |
| Обед       | 2 блюдо      | Гуляш                                                    | 90       |        | 198,90       | 13,10 | 15,11 | 2,60     |
| Обед       | гарнир       | Рис отварной                                             | 150      |        | 209,70       | 3,65  | 5,37  | 36,68    |
| Обед       | напиток      | Компот из изюма                                          | 200      |        | 120,00       | 0,34  | 0,07  | 29,50    |
| Обед       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                           | 30       |        | 65,10        | 2,01  | 0,30  | 13,59    |
| Обед       | хлеб черн.   | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30       |        | 60,30        | 2,31  | 0,42  | 11,31    |
| Полдник    |              | Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (сладкий) | 160      | 39,46  | 334,65       | 15,73 | 14,73 | 34,88    |
| Полдник    | напиток      | Напиток кисломолочный                                    | 200      |        | 102,20       | 5,80  | 5,00  | 8,40     |