



| № рецеп.        | Прием пищи/наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Пищевая ценность |
|-----------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|------------------|
|                 |                                        |              | Б                | Ж     | У     |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                        |              |                  |       |       |                  |
| 212             | Омлет с колбасой или сосисками         | 200          | 16,8             | 17,9  | 5,35  | 246              |
| 108             | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 94               |
| 261             | Чай с сахаром                          | 200          | 0,1              | 0,03  | 9,9   | 35               |
| 386             | Йогурт 2,5% жирности                   | 200          | 3,62             | 5,79  | 24    | 162              |
| 284             | Масло сливочное                        | 10           | 0,07             | 7,24  | 0,08  | 64,8             |
|                 | Стоимость                              |              | 86               |       |       |                  |
| <b>ОБЕД</b>     |                                        |              |                  |       |       |                  |
| 14              | Салат из свежих помидоров с луком      | 100          | 1,13             | 6,19  | 4,72  | 79,1             |
| 131             | Свекольник со сметаной                 | 250          | 1,7              | 4,4   | 11,7  | 93               |
| 159             | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200          | 22,27            | 23,75 | 20,19 | 390              |
| 262             | Чай с лимоном                          | 200          | 0,2              | 0,04  | 10,2  | 41               |
| 108             | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74             | 0,6   | 28,98 | 141              |
|                 | Стоимость                              |              | 129              |       |       |                  |
|                 |                                        |              |                  |       |       |                  |
| № рецеп.        | Прием пищи/наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Пищевая ценность |
|                 |                                        |              | Б                | Ж     | У     |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                        |              |                  |       |       |                  |
| <b>Возраст:</b> | 11-17 лет                              |              |                  |       |       |                  |
| 212             | Омлет с колбасой или сосисками         | 200          | 16,8             | 17,9  | 5,35  | 246              |
| 108             | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 94               |
| 261             | Чай с сахаром                          | 200          | 0,1              | 0,03  | 9,9   | 35               |
| 386             | Йогурт 2,5% жирности                   | 200          | 3,62             | 5,79  | 24    | 162              |
| 284             | Масло сливочное                        | 10           | 0,07             | 7,24  | 0,08  | 64,8             |
|                 | Стоимость                              |              | 86               |       |       |                  |
| <b>ОБЕД</b>     |                                        |              |                  |       |       |                  |
| 14              | Салат из свежих помидоров с луком      | 100          | 1,13             | 6,19  | 4,72  | 79,1             |
| 131             | Свекольник со сметаной                 | 250          | 1,7              | 4,4   | 11,7  | 93               |
| 159             | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200          | 22,27            | 23,75 | 20,19 | 390              |
| 262             | Чай с лимоном                          | 200          | 0,2              | 0,04  | 10,2  | 41               |
| 108             | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74             | 0,6   | 28,98 | 141              |
|                 | Стоимость                              |              | 129              |       |       |                  |