

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Сыр (порциями) 15	15		54,00	3,48	4,42	
Завтрак		Омлет " Перышко " 150	150		258,44	13,76	17,80	10,80
Завтрак		Чай с лимоном 217 шк.	217		53,50	0,13	0,02	13,20
Завтрак		Батон " Школьный " 70	70		159,60	4,42	2,17	30,63
Завтрак		Яблоко свежее 140	140		65,80	0,56	0,56	13,72
Обед		Салат из свежих помидоров 60	60		46,60	0,66	3,67	2,74
Обед		Рассольник Ленинградский, с мясом, сметана, зелень 15/250/10/2	277		145,70	6,49	7,16	12,42
Обед		Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	100		105,00	9,75	4,95	3,80
Обед		Рис отварной 180	180		251,64	4,38	6,45	44,00
Обед		Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
Обед		Хлеб пшеничный 100	100		217,00	6,70	1,00	45,30
Обед		Хлеб ржано-пшеничный 60	60		120,60	4,62	0,84	22,62
Полдник		Плюшка " Московская " 100 шк.	100		332,00	7,80	9,30	57,80
Полдник		Йогурт 200	200		162,00	6,54	5,00	22,60