



15.03

Дата

Горячий завтрак №9 для учащихся 11-18 лет

льотное питание в род. пачка

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Химический состав				эн.цен (ккал.)
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками</b>	<b>100</b>	1,4	10,1	6	120,9	
	<b>Рис с овощами</b>	<b>200</b>	4,3	7,6	34,7	223,7	
	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	<b>80</b>	12,86	8,83	2,29	140,2	
	<b>Кисель из вишни</b>	<b>200</b>	0,19	0,04	12,95	52,9	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,5	0,2	9,8	46,9	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	85,4	
		<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>82,4</b>	<b>669,9</b>	

Завхоз: Вашурина Г.М. *Вр*

Повар: Петухова С.Н. *Лес*