Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	03.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша ячневая молочная вязкая	250	31,60	305,0	8,7	10,0	44,7
	гор.напиток	95	Кофе на молоке	200	7,55	116,0	11,4	2,0	22,4
	хлеб	878	хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб	879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
		41	Масло сливочное порционно	20	18,80	150,0	0,0	16,4	0,2
		42	Сыр порционно	12	9,60	54,6	3,8	4,4	0,0
Завтрак 2									
			Кондитерские изделия (печенье)	30	6,00	121,8	2,2	3,0	3,8
			Сок фруктовый пакетированный 0,2	200	22,00	94,0	1,0	0,0	23,9
Обед	закуска		Салат из св.капусты и св.огурцов	100	17,11				
	1 блюдо	53	Суп картофельный с клецками	250	23,16	13,2	0,1	1,1	0,8
	2 блюдо		Гуляш из свинины	100	41,10	182,3	12,6	12,5	4,0
	гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,63	288,0	10,4	7	45,4
	напиток	648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	9,68	76	0,0	0,0	20,00
	хлеб бел.	878	хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб черн.	879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
Ужин	гор.блюдо	429	Плов из курицы	250	32,16	519	23,0	29,2	40,20
	гарнир	64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	4,10	105	1,3	8,2	6,60
	напиток	377	Чай сладкий с лимоном	200	3,86	57,33	4,51	1,14	7,71
	хлеб	878	хлеб пшеничный	70	2,73	51,2	2,3	0,3	14,9
		879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
		645	Йогурт	115	32,00	151	5,7	6,3	17,60
			Сырок глазированный	40	18,00	340	7	23	27,5
Сонник									