Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	04.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша манная молочная жидкая	250	30,60	269,0	7,5	10,0	37,2
	гор.напиток	433	Кофейный напиток на молоке	200	6,18	94,0	2,9	2,8	14,9
	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	фрукты		Яблоко	150	14,50				
		746	Булочка творожная с молоком сгущенным	100	12,39	238,5	10,0	5,05	40,5
		693	Какао с молоком сладкий	200	6,46	94,0	3,3	3,1	13,6
Обед	закуска		Салат из св.капусты и св.огурцов	100	17,11				
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	250	20,10	199,0	7,9	4,3	31,5
	2 блюдо	436	Жаркое по - домашнему	100	30,60	429,0	25,4	25,8	23,0
	гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,63	288,0	10,4	7	45,4
	напиток	648	Кисель из концентрата на ягодны 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	413	Сосиска отварная	100	26,00	238	10,0	21,7	0,80
	гарнир	311	Каша пшеничная	180	12,23	296,0	9,1	10	44,3
	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
		424	Яйцо варенное	1шт	11,00	63,0	5,10	4,60	0,30
			Салат из капусты	100	4,10	87,4	1,5	6,0	6,80
		645	Йогурт	115	32,00	151	5,7	6,3	17,60
			Кондитерские изделия (печенье)	30	6,00				
Сонник									