Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	05.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	28,56	148,0	5,5	5,2	19,9
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	6,46	94,0	3,3	3,1	13,6
	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
			Колбаса вар.Тавр порционно	25	9,60	54,6	3,8	4,4	0,0
Завтрак 2			Яблоко свежее	150	14,50	69	0,6		16,95
			Рогалик с повидлом	100	13,61	282,0	6,2	3,1	57,7
		433	Кофейный напиток на молоке	200	6,18	94,0	2,9	2,8	14,9
Обед	закуска	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	10,48	234,7	11,6	8,4	30,1
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	250	20,10	199,0	7,9	4,3	31,5
	2 блюдо	436	Котлеты	100	39,63	429,0	25,4	25,8	23,0
	гарнир	520	Картофельное пюре	180	25,35	138,4	3,1	5	20,0
	напиток	648	Компот из смеси сухофруктов	200	4,10	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	469	Сарделька отварная	100	26,00	247,2	8,69	22,84	1,80
	закуска	21	Салат из редиса	100	10,13	103,5	2,7	9,0	3,0
	гарнир	215	Каша пшенная, зажареная луком и морковью	200	11,48	177,00	3,30	9,70	19,00
	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
	напиток	685	Чай сладкий с Лимоном	200	3,86	57,33	4,51	1,14	7,71
			Йогурт	115	32,00	151	5,7	6,3	17,60
			Кондитерские изделия (печенье)	30	6,00				
Сонник									