Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	06.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша овсяная Геркулес молочная	250	13,44	330,0	10,0	12,7	43,7
	гор.напиток	693	Кофейный напиток на молоке	200	7,16	118,2	3,6	3,4	19,4
	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									
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	6,46	94,0	3,3	3,1	13,6
			Кондитерские изделия (вафли)	40	12,00	342,0	3,0	3,0	80,1
Обед	закуска		Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, редис)	100	17,63				
	1 блюдо	110	Борщ на м/б со сметаной	250	30,38	97,0	1,7	5,0	11,6
	2 блюдо		Рыба Минтай запеченная с овощами в томате	100	28,28	82,8	7,9	4,1	3,7
	гарнир	297	Каша рисовая припущенная	180	13,78				
	напиток	648	Кисель из концентрата на плодовых 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		Нарезка из свежих огурцов	100	20,00	67,3	0,8	6,0	2,40
		469	Запеканка творожная с макаронами и сосисками	100	42,78	279,6	27,8	18	32,4
	напиток	685	Чай с сахаром	200	10,00	0,10	0,00	9,10	
	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

Сонник			Сок фруктовый пакетированный 0,2л	200	22,00	94	1,0		23,90
			Йогурт	125	32,00	151	6	6	17,6