Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	07.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша ячневая молочная вязкая	180	28,60	305,0	8,7	10,0	44,7
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	7,46	94,0	3,3	3,3	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
		42	Колбаса порционно	25	8,00	189,3	8,8	8,5	20,6
Завтрак 2			Яблоко	150	14,50	46	0,4		11,28
	гор.напиток	645	Ряженка	200	27,20	151,0	5,7	6,3	17,6
			Кондитерские изделия (печенье)	40	6,40	336,0	4,8	2,8	77,7
Обед	закуска	78	Икра морковная	100	6,96	103,0	1,6	7,1	8,20
	1 блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	21,14	111,0	2,7	2,5	18,8
	2 блюдо		Плов из курицы	250	32,16	519,0	23,0	29,2	40,2
	напиток	638	Компот из смеси сухофруктов	200	4,10	130	1,3	0,1	32,40
	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	311	Каша пшенная с маслом	180	24,63	296,0	9,1	10,1	44,30
			Сарделька вареная	100	26,00	247,2	8,7	23	1,8
	напиток	685	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
			Салат из редиса	100	10,13	103,5	2,70	9,00	3,00
			Молоко пакетированное 0,2л	200	38,00	111	5,7	5,9	9,00
			Кондитерские изделия (вафли)	40	12,00	342	3	3	80,1
Сонник									