Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	16.05.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша геркулесовая молочная жидкая	250	36,32	330,0	10,0	12,7	43,7
	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 варенная порционно	25	8,00	260,0	13,7	22,8	0,0
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	150	14,50	69	0,6		16,95
		746	Пирожок с картошкой	100	12,40	282,0	6,2	3,1	57,7
		692	Напиток кофейный на молоке	200	6,18	94,0	2,9	2,8	14,9
Обед	закуска		Салат из редиса со сметаной	100	15,18	103,5	2,7	9,0	3,0
	1 блюдо	110	Борщ на м/б со сметаной	250	32,38	97,0	1,7	5,0	11,6
	2 блюдо	436	Рыба запеченная с овощами в томате	100	28,28	82,8	7,9	4,1	3,7
	гарнир	311	Каша ячневая рассыпчатая	180	17,88	296,0	9,1	10	44,3
	напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,10	121	0,5	0,1	31,20
	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
	закуска		Салат из свежих огурцов	100	22,08	67,3	0,8	6	2,4
	напиток	685	Чай с сахаром	200	1,86	35,00	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			Сырок глазированный	40	18,00	340	7,1	23,0	27,50
			Кондитерские изделия (вафли)	40	12,00	342	3	3	80,1