Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	30.04.2022

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
			Кондитерские изделия (пряник)	40	6,40	336,0	4,8	2,8	77,7
		645	Ряженка	200	27,20	151,0	5,7	6,3	17,6
Обед	закуска	42	Салат из картофеля с огурцами солеными и зеленым горошком	100	12,81	130,5	5,6	4,1	19,0
	1 блюдо	110	Борщ на м/б со сметаной	250	28,38	97,0	1,7	5,0	11,6
	2 блюдо		Рыба, запеченная с овощами	100	20,28	82,8	7,9	4,1	3,7
	гарнир	311	Каша пшеничная с маслом	180	11,80	296,0	9,1	10	44,3
	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 овощной "Здоровье"	180	8,44	80,0	1,5	5	7,2
	гарнир	693	Макароны отварные с маслом	180	11,50	230,00	6,60	4,70	39,40
	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
		469	Запеканка творожная с изюмом	100	20,58	280	27,8	18,0	32,40
			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									