Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/3/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	561	курица отварная	90, 100	73,16/81,2	87, 6	7, 25	6, 2	1, 75
	гор.напиток	ф	чай с сахаром	200	1.54	59	0, 26	0, 05	15, 22
	хлеб	ф	хлеб пшеничный	100	5.00	209	10, 5	19	25, 4
		688	макароны со сливочным маслом	150,180 /10	8/10,60	134, 3	2, 75	2, 52	17, 4
			кукуруза консервированная	60	5.72	69.5	1, 8	2, 4	10, 5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	201	суп крестьянский с мясом курицы и крупой	200,250 /20	10,80/12,6	156	5, 25	10, 5	21, 64
	2 блюдо	561	бефстроганов из мяса говядины	90,100 /20	75,20/83,5	87, 6	7, 25	6, 2	1, 75
	гарнир	694	гречка отварная рассыпчатая	150,200 /10	13,50/18	145	2, 96	4, 72	23, 03
	сладкое	868	кисель из концентрата	200 /20	4.64	106	0, 2	0	26
	хлеб бел.	ф	хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	1, 23	30, 4
	хлеб черн.								