| Школа | МБОУ "Рассветовская СОШ" | Отд./корп | | День | 10/4/2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 608 | котлета рубленная из мяса говядины | 90, 100 | 36,90/41 | 247 | 15 | 13, 5 | 12, 02 |
| | гор.напиток | 944 | чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 1.54 | 59 | 0, 26 | 0, 05 | 15, 22 |
| | хлеб | ф | хлеб пшеничный | 100 | 5.00 | 131 | 4 | 1, 5 | 24, 9 |
| | гарнир | 694 | картофельное пюре со сливочным маслом | 150,200 / 10 | 13,50/18,0 | 145 | 2, 96 | 4, 72 | 23, 03 |
| | | | горошек зелёный консервированный | 30 | 4.60 | 29 | 0, 1 | 0, 2 | 3, 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | огурец свежий | 60 | 4.80 | 7, 55 | 0, 3 | 0, 6 | 1, 3 |
| | 1 блюдо | 216 | суп с макаронными изделиями и мясом курицы | 200/250 /20 | 9,45/12,60 | 210 | 11, 2 | 9, 28 | 19, 94 |
| | 2 блюдо | 504 | рыба запечённая в сметанном соусе | 90,100 /10 | 18,10/20,1 | 335 | 14, 9 | 18, 77 | 8, 31 |
| | гарнир | 683 | рис припущенный со сливочным маслом | 150,180 /10 | 10,50/12,6 | 106, 5 | 1, 84 | 2, 43 | 18, 81 |
| | сладкое | | сок | 200 | 13.80 | 136 | 0, 6 | 0 | 33 |
| | хлеб бел. | | хлеб ржаной | 100 | 5.00 | 145 | 3, 9 | 1, 23 | 30, 04 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |