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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	170	плов с мясом говядины	200 /20/	33.21	153	8	7	13
	гор.напиток	883	кисель из концентрата	200	6.10	90	0	0	23, 94
	хлеб	ф	хлеб пшеничный	100	5.00	131	3, 8	1, 5	24, 5
		ф	салат из отварной свеклы	60 /10	4.80	69, 5	1, 8	2, 4	10, 5
		ф	яблоко	100	13.00	45	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	197	рассольник Петербуржский с мясом курицы	250 /20 /10	15.84	144	6, 71	6, 31	14, 29
	2 блюдо	608	котлета рубленная из говяжьего фаша	90, 100	36,90/41	247	15	13, 5	12, 02
	гарнир	694	капуста тушёная со сл.маслом	200 /10/10	18.00	145	2, 96	4, 72	23, 03
	сладкое	944	чай с сахаром	200 /15	1.54	59	0, 26	0, 05	15, 22
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	ф	хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	123	30, 4