Школа	мбоу "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/12/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	688	макароны отварные со сливочным маслом	150,180 /10	8,14/9,77	155, 1	4, 65	3, 23	31, 1
	гор.напиток	ф	сок	200	13.80	136	0, 6	0	33
	хлеб	ф	хлеб пшеничный	100	5.00	131	3, 8	1, 5	24, 9
		488	рыба запечённая в сметанном соусе	90,100 /10	18,40/20,1	355	14, 9	18, 77	8, 31
	овощи	ф	помидор свежий	60	4.80	1	0	0	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	204	суп гороховый с мясом курицы	200, 250 /20	10,07/12,5	210	11, 2	9, 28	19, 94
	2 блюдо	532	мясо отварное говядины	90, 100 /50	71,59/79,5	87, 6	7, 25	6, 2	1, 75
	гарнир	708	капуста тушеная	150 /180	9,46 / 11,3	233	2, 6	7, 82	23, 8
	сладкое	868	компот из сухофруктов	200	4.64	106	0, 2	0	26
	хлеб бел.		хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	1, 23	30, 4
	хлеб черн.								