Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп						День	10/13/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	гречневая каша+курица отварная	90, 100	40,45+5,00	156, 09	7	5, 18	43, 84
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200	4.50	59	2, 79	0, 04	19, 8
	хлеб		бутерброд со сливочным маслом	75 /10	9.00	209	10, 5	19	25, 4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	170	борщ с капустой, картофелем и мясом курицы	200,250/ 20	20,95/26,1	153	8, 36	7, 37	13, 11
	2 блюдо	532	гуляш с мясом говядины	90 /50, 100	27,90/31,0	87, 6	7, 25	6, 2	4, 75
	гарнир	688	картофельное пюре со сливочным маслом	150 /10	8,14/9,77	145	2, 96	4, 72	23, 03
	сладкое	868	чай с сахаром	200	1.54	59	0, 26	0, 05	15, 22
	хлеб бел.		хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	1, 23	30, 4
	хлеб черн.								