Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/16/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Т.8	каша молочная пшённая со сливочным маслом	250 /10	12,00/18,0	468, 7	13, 1	12	70, 1
	гор.напиток	943	какао на молоке	200	10.20	128	2, 8	2, 5	24, 5
	хлеб	3	бутерброд-хлеб с сыром и сливочным маслом	75 /20 /15	20.30	20, 92	10, 5	19	25, 4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из отварной свеклы с растительным маслом	100 /10	5.72	69, 5	1, 8	2, 4	10, 5
	1 блюдо	187	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250 /20 /10	31.75	145	7, 07	8, 52	13, 6
	2 блюдо	667	котлеты из мяса говядины	90, 100	36,90/41,0	247	25	13, 5	12, 02
	гарнир	688	рис рассыпчатый со сливочным маслом	150,180 /10	8,14/10,54	134, 3	2, 75	2, 52	17, 45
	сладкое	868	компот из сухофруктов	200	4.64	106	0, 2	0	26
	хлеб бел.	ф	хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	1, 23	30, 4
	хлеб черн.								