Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/18/2023

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.								