Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/20/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	608	тефтели из мяса говядины	90, 100	40,45/44,9	247	15	13, 5	12, 02
	гор.напиток		компот из сухофруктв	200 /20	4.64	106	0, 2	0	26
	хлеб	ф	хлеб пшеничный	100	5.00	131	3, 8	1, 5	24, 9
	гарнир	708	гречневая каша	200 /10	9.46	233	2, 6	7, 82	23, 8
			помидоры	60	12.00	20	0	0	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	209	суп картофельный с фрикадельками	200, 250 /20	20,80/26	167	6, 67	9, 66	18, 45
	2 блюдо	586	мясо говядины тушеное	90, 100	73,80/82	87, 6	7, 25	6, 2	1, 75
	гарнир	683	рис припущенный со сливочным маслом	150,180 /10	10,50/12,6	106, 5	1, 86	2, 43	18, 81
	сладкое	944	чай с сахаром и лимоном	200	1.54	59	0, 26	0, 05	15, 22
	хлеб бел.	ф	хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 9	1, 23	30, 4
	хлеб черн.								