Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		Дата	9/21/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	581	рыбная котлета	90	12.11	335	15	19	8
		ф	сок	200	13.80	136	1	0	33
	гор.напиток								
	хлеб		хлеб ржаной	100	5.00	145	4	1	30
	фрукты	ф	банан	200	20.00	187	3	1	41
		694	рис отварной	150, 200/10	10,50/12,6	145	3	5	23
			бутерброд с сыром и сливочным маслом	75/20/10	20.30	209	10	19	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	170	борщ с капустой, картофелем, мясом говядины	250 /250 /1	26,57/33,2	153	8, 36	7, 37	13, 11
	1 блюдо	608	котлета рубленная из говяжьего фарша	100	36.90	247	15	13, 5	12, 02
	2 блюдо	679	каша гречневая со сливочным маслом	150,180 /10	11,3/13,6	348, 7	9, 03	6, 38	55
	гарнир	883	кисель из концентрата	200	6.10	90	0	0	23, 94
	напиток	ф	хлеб пшеничный	100	5.00	131	3, 8	1, 5	24, 9
	хлеб бел.					131	3, 8	1, 5	24, 9
	хлеб черн.								