Школа	МБОУ "Рассветовская СОШ"	Отд./корп		День	10/23/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	469	каша манная на молоке со сливочным маслом	200/250 /10	14,04/17,5	468, 7	13, 1	12	70, 1
	гор.напиток		какао на молоке	200	10.20	128	2, 8	2, 5	24, 5
	хлеб	3	хлеб пшеничный	100	5.00	131	3, 8	1, 5	24, 9
Завтрак 2	фрукты	ф	апельсин	100	13.00	10	0	0	0
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	щи из свежей капусты с мясом курицы	250 /20 /10	18.35	145	7, 07	8, 52	13, 6
	2 блюдо	532	мясо отварное говядина	90/ 100	68,35/79,5	87, 6	7, 25	6, 2	1, 75
	гарнир	688	макароны отварные со сливочным маслом	150, 180 /10	8,14/9,77	134, 3	2, 75	2, 52	17, 4
	сладкое	883	кисель из концентрата	200	6.10	0	0	0	23, 94
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	5.00	145	3, 8	1, 23	30, 4