| Школа | МБОУ "Рассветовская СОШ" | Отд./корп | | | | | | | День | 9/26/2023 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 170 | плов с мясом говядины | 200 /20/ | 33.21 | 153 | 8 | 7 | 13 |
| | гор.напиток | 883 | кисель из концентрата | 200 | 6.10 | 90 | 0 | 0 | 23, 94 |
| | хлеб | ф | хлеб пшеничный | 100 | 5.00 | 131 | 3, 8 | 1, 5 | 24, 5 |
| | | ф | салат из отварной свеклы | 60 /10 | 4.80 | 69, 5 | 1, 8 | 2, 4 | 10, 5 |
| | | ф | яблоко | 100 | 13.00 | 45 | 0 | 0 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 197 | рассольник Петербуржский с мясом курицы | 250 /20 /10 | 15.84 | 144 | 6, 71 | 6, 31 | 14, 29 |
| | 2 блюдо | 608 | котлета рубленная из говяжьего фаша | 90, 100 | 36,90/41 | 247 | 15 | 13, 5 | 12, 02 |
| | гарнир | 694 | капуста тушёная со сл.маслом | 200 /10/10 | 18.00 | 145 | 2, 96 | 4, 72 | 23, 03 |
| | сладкое | 944 | чай с сахаром | 200 /15 | 1.54 | 59 | 0, 26 | 0, 05 | 15, 22 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | ф | хлеб ржаной | 100 | 5.00 | 145 | 3, 9 | 123 | 30, 4 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |