| Школа | мбоу "Рассветовская СОШ" | Отд./корп | | День | 9/28/2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 688 | макароны отварные со сливочным маслом | 150,180 /10 | 8,14/9,77 | 155, 1 | 4, 65 | 3, 23 | 31, 1 |
| | гор.напиток | ф | сок | 200 | 13.80 | 136 | 0, 6 | 0 | 33 |
| | хлеб | ф | хлеб пшеничный | 100 | 5.00 | 131 | 3, 8 | 1, 5 | 24, 9 |
| | | 488 | рыба запечённая в сметанном соусе | 90,100 /10 | 18,40/20,1 | 355 | 14, 9 | 18, 77 | 8, 31 |
| | овощи | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | ф | банан | 100 | 20.00 | 187 | 3 | 1 | 41 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 204 | суп гороховый с мясом курицы | 200, 250 /20 | 10,07/12,5 | 210 | 11, 2 | 9, 28 | 19, 94 |
| | 2 блюдо | 532 | мясо отварное говядины | 90, 100 /50 | 71,59/79,5 | 87, 6 | 7, 25 | 6, 2 | 1, 75 |
| | гарнир | 708 | капуста тушеная | 150 /180 | 9,46 / 11,3 | 233 | 2, 6 | 7, 82 | 23, 8 |
| | сладкое | 868 | компот из сухофруктов | 200 | 4.64 | 106 | 0, 2 | 0 | 26 |
| | хлеб бел. | | хлеб ржаной | 100 | 5.00 | 145 | 3, 9 | 1, 23 | 30, 4 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |