Школа МБОУ СОШ №13 Отд./корп День 03.06.2021г

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	каша манная молочная	200	147,83	5,08	4,60	0,28
	гор.напитс	379	кофейный напиток с молоком	200	115,00	3,00	2,00	23,00
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	40	94,00	3,04	0,32	19,68
	хлеб	пром	хлеб ржаной	20	40,20	1,36	0,26	7,96
		209	яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	0,28
		пром	кисломолочный напиток	180	101,27	5,04	5,74	7,31
Завтрак 2	фрукты	пром.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,50	0,50	0,50	12,25
Обед	закуска	71	огурец свежий	60	38,80	0,40	1,60	1,03
	1 блюдо	116	суп с крупой и с томатом	250	147,38	2,75	6,50	19,48
	2 блюдо	160	голубцы ленивые	90	139,40	7,50	7,65	5,63
	гарнир	297	каша ячневая со сливочным маслом	150	173,25	3,49	6,86	23,18
	хлеб бел.	пром.	хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60
	хлеб черн.	пром.	хлеб ржаной	30	60,30	2,04	0,39	11,94
	гор.напитс	389	сок (нектар) фруктовый	200	85,90	1,00	0,20	20,20