Школа МБОУ СОШ № _____ Отд./корп _____ День _____

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий-ность | Белки | Жиры | Углево-ды | Витамины, мг. | | | | Минералы, мг. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | B1 | B2 | PP | C | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | гор.блюдо | 291/05 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10 | 22,85 | 196,0 | 4,4 | 8,2 | 32,8 | 0,04 | 0,02 | 0,88 | 0,73 | 101,14 | 9,6 | 10 | 0,36 |
| | масло | 14/05 | Масло сливочное Крестьянское | 10 | 8,80 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0007 | 0,01 | 0,01 | 0 | 2,112 | 0 | 2,61 | 0,017 |
| | напиток | 377/05 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 5,89 | 91,0 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,1 | 5,4 | 0 | 0 | 0,8 |
| | мучное | 429/05 | Булочка Веснушка 1шт. | 50 | 4,16 | 156,0 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 1,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 103, 297/05 | Суп картофельный с лапшой | 250 | 9,76 | 113,8 | 2,5 | 3,5 | 13,4 | 0,1 | 0,21 | 9 | 3,23 | 61,4 | 48 | 240 | 4,4 |
| | 2 блюдо | 234/05 | Котлеты рыбные | 90 | 20,93 | 216,0 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 0,1 | 0,08 | 0,43 | 0,11 | 36 | 32,6 | 192,4 | 1,61 |
| | гарнир | 171/05 | Каша рассыпчатая рисовая | 150/5 | 10,28 | 283,5 | 3,6 | 2,4 | 38,7 | 0,14 | 0,08 | 1,71 | 0 | 32 | 38 | 140 | 3,2 |
| | Напиток | 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 3,89 | 60,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 0 | 0 | 0,056 | 0 | 0,81 | 1 | 0 | 0,2 |
| | хлеб бел. | 5/91 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 48,0 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 1,05 | 0,02 | 0,14 | 0 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | хлеб черн. | 5/91 | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 72,0 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |