

Школа

МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Отд./корп \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий- ность	Белки	Жиры	Углево- ды	Витамины, мг.				Минералы, мг.			
										<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
Завтрак	гор.блюдо	230/05	Рыба запеченая (минтай)	90	32,06	216,0	12,8	12,2	13,9	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61
	гарнир	128/05	Картофельное пюре	150	17,82	200,9	3,1	5,1	18,6	0,1	0,085	0,935	12,47	30,22	19,18	62,23	0,73
	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	5/91	Хлеб пшеничный	60	4,80	144,0	4,8	0,8	28,4	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
Обед	1 блюдо	101/05	Суп картофельный с крупой рисовой	250	9,45	142,8	4,3	4,8	20,7	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7
	2 блюдо	294/05	Биточки из птицы (курица)	90	35,30	223,8	13,6	12,8	13,4	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24
	гарнир	202,203/05	Макаронные изделия отварные	150	4,28	141,9	5,4	0,6	28,5	0,14	0,08	1,71	0	31,5	24,6	69	1,6
	Напиток	377/05	Чай с лимоном	200/15/7	5,89	91,0	1,4	1,6	17,7	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8
	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