

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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	268/05	Биточки из говядины	90	54,51	225,6	13,2	10,1	19,9	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87
	гарнир	171/05	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,68	283,5	6,7	10,6	38,7	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2
	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
	хлеб	5/91	Хлеб пшеничный	42	3,39	100,8	3,4	0,6	19,9	0,07	0,03	0,68	0	9,66	13,86	36,54	0,84
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	131/84	Голубцы Любительские	90/30	38,27	205,0	11,9	7,7	18,8	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1
	гарнир	171/05	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/5	10,28	157,5	2,1	4,7	21,8	0,02	0,03	0,81	0,6	9,2	15	43,6	0,3
	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