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	174/05	Каша молочная рисовая рисовая с маслом	200/10	26,31	196,0	7,9	14,7	59,1	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87
	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	376/05	Чай с сахаром	200/15	3,89	60,0	0,1	0,0	15,0	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2
	мучное	424/05	Булочка Домашняя 1шт.	70	4,51	218,4	5,3	3,6	41,9	0,05	0,05	1,14	0,8	16	42,7	114,4	0,9
Обед	1 блюдо	102/05	Суп картофельный с горохом	250	9,14	163,8	5,1	5,4	23,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048
	2 блюдо	297/05	Фрикадельки из птицы (курица)	90	33,70	238,5	14,5	13,7	14,3	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03
	гарнир	171/05	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,68	283,5	3,6	2,4	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	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