

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	Бифштекс натуральный из говядины	90	91,84	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	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	5/91	Хлеб пшеничный	40	2,40	96,0	3,2	0,6	19,0	2,10	0,04	0,28	0	14	18,8	63,2	1,56
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	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	2,5	11,0	13,2	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72
	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	40	3,20	96,0	3,2	0,6	19,0	2,10	0,04	0,28	0	14	18,8	63,2	1,56
	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