

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды	Витамины, мг.				Минералы, мг.			
										B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	гор.блюдо	490/04, 331/05	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом с морковью	90/50	54,99	401,4	16,6	6,6	6,8	0,13	0,16	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27
	гарнир	202,203/05	Макаронные изделия отварные	150	4,28	179,5	5,5	4,8	28,6	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2
	напиток	378/05	Чай с молоком	150/50/15	9,36	91,0	1,4	1,6	17,7	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41
	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																	
	закуска	71/05	Овощи натуральные соленые (помидор)	60	8,45	10,8	0,6	0,0	4,2	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36
	1 блюдо	82/05	Борщ с капустой и картофелем	250	11,23	98,2	1,6	4,8	12,0	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048
	2 блюдо	274/05	Зразы рубленные из птицы (курица)	90	35,78	223,8	13,6	12,8	13,4	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24
	гарнир	171/05	Каша рассыпчатая рисовая	150	5,88	157,5	2,1	4,7	21,8	0,02	0,03	0,81	0,6	9,2	15	43,6	0,3
	Напиток	377/05	Компот из смеси сухофруктов	200	6,26	127,2	1,4	1,6	17,7	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
	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