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	260/05	Гуляш из говядины	90/50	112,57	241,2	27,7	11,5	6,6	0,07	0,22	7,92	2,02	47,98	48,47	339,13	6,73
	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	32	2,53	76,8	2,6	0,5	15,2	1,69	0,04	0,23	0	11,2	15,04	50,56	1,26
Обед	закуска	71/05	Овощи натурльные соленые (квашенная капуста)	60	7,54	9,6	0,1	0,0	4,2	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,5	0,36
	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	50	4,05	120,0	4,0	0,8	23,8	2,63	0,05	0,35	0	17,5	23,5	79	1,95
	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