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	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	301-04	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	12,76	120,0	2,0	0,6	21,7	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62
	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
	хлеб	5/91	Хлеб пшеничный	36,1	2,89	86,6	2,9	0,5	17,1	0,06	0,03	0,58	0	8,31	11,92	31,41	0,73
Обед	закуска	75/05	Икра свекольная	60	7,58	5,1	2,4	6,8	15,4	0,01	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 говядины	90	47,67	223,8	13,6	12,8	13,4	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07
	гарнир	202,203/05	Макаронные изделия отварные	150/5	8,68	179,5	5,4	0,6	28,5	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