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	291/05	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	22,85	196,0	4,4	8,2	32,8	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36
	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	377/05	Чай с лимоном	200/15/7	5,89	91,0	1,4	1,6	17,7	0,00	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8
	мучное	429/05	Булочка Веснушка 1шт.	50	4,16	156,0	3,8	3,1	28,2	0,02	0,02	0	0	11	0	0	1,11
	фрукты	338/05	Фрукты	200	19,50	105,9	1,0	1,0	23,1	0,08	0,06	0,73	38,84	37,66	21,19	23,02	91,07
Обед	закуска	70/05	Овощи натурльные соленые (огурцы)	60	9,50	9,6	0,1	0,0	4,2	0,018	0,012	0,42	6	13,8	8,4	25,2	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	234/05	Котлеты рыбные	90	20,93	216,0	12,8	12,2	13,9	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61
	гарнир	171/05	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	10,28	283,5	3,6	2,4	38,7	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2
	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 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