

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг.				Минералы, мг.			
										B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	2 блюдо	294/05	Шницель из птицы (курица)	90	36,16	223,8	13,6	12,8	13,4	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24
	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	354/05	Кисель из смеси сухофруктов	200	8,51	127,2	3,8	0,0	31,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
	хлеб бел.	5/91	Хлеб пшеничный	60	4,80	144,0	4,8	0,9	28,5	3,15	0,06	0,42	0	21	28,2	94,8	2,34
	сыр	15/05	Сыр Российский	15	12,25	51,0	3,8	4,0	0,0	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2
	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
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	102/05	Суп картофельный с горохом	250	9,14	163,8	5,1	5,4	23,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048
	2 блюдо	297/05	Фрикадельки из птицы (курица)	90	33,70	238,5	14,5	13,7	14,3	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03
	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	377/05	Компот из смеси сухофруктов	200	6,26	127,2	3,8	0,0	31,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
	хлеб бел.	5/91	Хлеб пшеничный	42	3,31	100,8	1,7	0,3	10,0	2,21	0,03	0,15	0	14,7	19,74	66,36	1,64
	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