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	188/05	Запеканка рисовая с творогом и со сгущ. молоком	200/20	39,71	600,0	36,0	32,0	38,5	0,11	0,54	1,03	0,6	304	46	280	1,74
	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	65	4,00	156,0	5,2	1,0	30,9	3,42	0,07	0,46	0	22,75	30,55	102,7	2,54
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	88/05	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,45	84,8	1,7	4,9	8,3	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85
	2 блюдо	274/05	Зразы рубленные из птицы (курица)	90	35,78	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	171/05	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,68	246,0	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