Школа	МБОУ СОШ № 9	отд/корп	1	День	21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	293	птица запечёная	90	93,76	121,00	9,27	10,02	8,79
	гарнир	304	рис отварной	150	18,05	203,60	3,67	5,42	36,67
	Горячий напиток	378	чай с молоком	200	10,55	62,0	0,13	0,02	15,20
	Хлеб	пр	хлеб пшеничный	60	7,56	116,90	3,94	0,50	24,15
	кисло мол.	386	кефир 2,5%	200	37,94	100	5,8	5,0	8,0
				700		603,50	22,81	20,96	92,81
Обед	Закуска	30	салат из редиса	100	39,82	87,90	2,51	6,75	2,86
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты	250	12,94	89,75	1,08	4,95	7,91
	2 блюдо	430	запеканка картофельная с мясом	200	117,49	262,23	13,72	11,00	24,75
	сладкое	349	компот из сухофруктов	200	7,31	132,80	0,67	0,09	32,02
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	60	6,3	91,96	2,24	0,44	19,76
	хлеб	пр	хлеб ржаной	50	8,41	46,76	1,58	0,20	9,66
	сладкое	338	яблоко	250	81,0	111,0	0,1	0,1	24,75
				960		822,40	22,62	23,53	121,71