Школа	МБОУ СОШ № 9	отд/корп	4	День	21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	293	птица запечёная	90	102,26	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	7,88	62,0	0,13	0,02	15,20
	Хлеб	пр	хлеб пшеничный	60	8,08	116,90	3,94	0,50	24,15
	кисло мол.	386	кефир 2,5%	200	42,84	100	5,8	5,0	8,0
				700		603,50	22,81	20,96	92,81
Обед	Закуска	30	салат из редиса	100	41,24	87,90	2,51	6,75	2,86
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты	250	11,57	89,75	1,08	4,95	7,91
	2 блюдо	430	запеканка картофельная с мясом	200	119,74	262,23	13,72	11,00	24,75
	сладкое	349	компот из сухофруктов	200	8,23	132,80	0,67	0,09	32,02
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	60	6,73	91,96	2,24	0,44	19,76
	хлеб	пр	хлеб ржаной	50	8,21	46,76	1,58	0,20	9,66
	сладкое	338	яблоко	250	72,33	111,0	0,1	0,1	24,75
				960		822,40	22,62	23,53	121,71