Школа	МКОУ ХМР СОШ с Кышик	Отд./корп							День	03.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	йогурт	200	46	243	7,4	7,48	36,5
	гор. напиток	376	сок виноградный	200	12	118,6	4,08	3,54	17,58
	хлеб		конфета	20	9,25	60,5	0,45	10,45	15,45
		479	коржик бисквитный	80	12,8	170,05	7,08	5,9	37,66
Завтрак 2									
Обед	закуска	53	салат из свеклы	60	16,3	51,2	0,72	4,08	2,88
	1 блюдо	104	борщ со свежей капустой и говядиной	215	19,18	164,83	8,19	6,29	15,61
	2 блюдо	266	рыба запеченая под омлетом	70	55	215	19,1	17,7	3,33
	гарнир	237	гречневый гарнир	180	14	253,05	7,32	4,39	43,94
	сладкое	348	напиток из шиповника	200	9	121,64	1,92	0,12	38,82
	хлеб бел.	108	хлеб пшеничный	60	5,47	126,2	4,22	0,68	25,46
	хлеб черн.								