

Школа	-	Отд./корп		День	14.10.2021				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ДО7КЛ19	Плов из птицы	25/125	26,00	384	17,04	22,08	28,44
	гор.напиток	ШО7ТЭШК	Какао с молоком	200	8,00	69	2,4	2,3	10,2
	хлеб	СПРЕБРЖ	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,43	69	3,28	0,9	12,48
	сладкое		Йогурт	100	20,00	120	3	3	5
			Итого завтрак:		57,43				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	ТК №19	Салат из моркови	40	5,00	40	0,4	1,8	5,8
	1 блюдо	ДО7ДИ19	Борщ из св. капусты с картофелем	200	9,00	252	1,33	12	38,53
	2 блюдо	ТК№97	Гуляш из говядины	25/25	33,00	99,5	7,05	7,1	1,6
	гарнир	ТК 176	Каша перловая рассыпчатая	150	6,00	180	4,6	3,6	31,7
	гор.напиток	ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	6,00	35	0,1	0,02	9,9
	хлеб	СПРЕБРЖ	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,23	121	5,7	1,55	21,57
			Итого обед:		64,23	1370	45	54	165