Школа	МАОУ "Порецкая СОШ"	Отд./корп							День	21.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302*	Каша молочная овсяная с маслом	250\5		370,00	24,49	18,00	32,79
	гор.напиток	686*	чай с лимоном	200\7		59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб	2*	бутерброд с повидлом	40\25		132,00	1,20	4,30	22,00
Завтрак 2	фрукты		яблоки св. порциями	100		45,00	0,40	0,40	9,80
		699*	напиток лимонный	200		96,00	0,14	0,02	24,43
		786*	булочка творожная	50		148,00	6,65	1,80	5,95
Обед	закуска	45*	салат из моркови с яблоками	100		104,00	1,50	5,08	13,03
	1 блюдо	110*	борщ с капустой картофелем со сметаной	250\5		107,00	1,80	6,20	9,00
	2 блюдо	498*	котлеты рубленые из птицы с соусом	100 (60\40)		191,00	13,09	9,30	13,35
	гарнир	511*	рис отварной	180		275,00	4,58	7,33	46,33
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб ржано-пешничный	60		126,00	4,20	0,72	27,42
	хлеб черн.								
		631*	компот из свежих плодов	200		109,00	0,16	0,16	27,87