Школа	МБОУ "СОШ №13" г.Глазова	Отд./корп		Дата	11.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор,блюдо	302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	25,53	284,360	6,170	9,980	45,090
	сладкое	275/2013	Оладьи с повидлом	120/20	17,31	390,380	10,150	8,970	71,310
	напиток	460/2021	Чай с молоком	200	6,08	63,920	1,500	1,250	12,330
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	25	1,56	56,500	1,900	0,230	12,430
					50,48	**795,160**	**19,720**	**20,430**	**141,160**
Завтрак 2	фрукты								
	закуска	14/2008	Салат из свежих овощей	100	11,69	127,870	1,150	9,990	8,550
	1 блюдо	158/2004	Солянка из птицы со сметаной	200/8	48,48	113,410	6,460	8,270	3,330
	2 блюдо	350/2021	Тефтели из говядины "Ёжики"	100	46,04	227,030	11,450	15,860	15,760
	гарнир	516/2004	Макаронные изделия отварные	150	10,03	204,080	5,360	4,270	38,430
	напиток	495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	180	5,85	83,010	0,580	0,000	21,270
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	25	1,50	56,500	1,900	0,230	12,430
	хлеб чер.	575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,43	51,500	1,750	0,250	11,250
	сладкое		Шоколад	20	19,50	2,770	0,050	0,170	0,250
					144,52	**866,170**	**28,700**	**39,040**	**111,270**
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								