Школа	МБОУ "СОШ №13" г.Глазова	Отд./корп		Дата	13.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	284/2021	Суфле из творога	70	26,14	119,550	9,780	4,700	10,050
	гор.блюдо	302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	16,38	245,340	8,360	6,280	41,290
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	180	1,88	33,680	0,000	0,000	8,980
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,87	67,800	2,280	0,270	14,910
					46,27	**466,370**	**20,420**	**11,250**	**75,230**
Завтрак 2	фрукты								
	закуска	13/2008	Салат из свежей капусты с морковью	60	6,04	57,870	0,930	3,620	5,640
	1 блюдо	101/2021	Рассольник Домашний	200/8	13,40	106,180	1,980	5,450	12,140
	2 блюдо	ттк	Горбуша с сыром	90	67,15	233,750	20,040	16,490	0,720
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	170	20,48	165,800	3,780	5,580	25,070
	напиток	486/2021	Компот из свежих яблок + С	180	7,80	42,150	0,070	0,000	11,070
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	24	1,49	54,240	1,820	0,220	11,930
	хлеб чер.	575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,11	41,200	1,400	0,200	9,000
	фрукты	82/2021	Яблоко	130	31,26	59,800	0,520	0,000	14,690
					148,73	**760,990**	**30,540**	**31,560**	**90,260**
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								