Школа	МБОУ "СОШ №13" г.Глазова	Отд./корп		Дата	15.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302/2004	Каша ячневая молочная	200/10	20,88	283,760	7,670	10,290	42,590
	булочное	275/2013	Оладьи с повидлом	120/20	17,63	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 сорт	27	1,69	61,020	2,050	0,240	13,420
	сладкое		Шоколад	15	19,50	81,000	1,050	4,800	8,400
					65,78	**880,080**	**22,420**	**25,550**	**148,050**
Завтрак 2	фрукты								
	закуска	3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	13,71	50,650	0,560	4,080	2,900
	1 блюдо	118/2021	Суп крестьянский с крупой	200/8	8,67	102,010	2,200	5,780	10,590
	2 блюдо	159/2013	Рыба в омлете (чорыг селянка)	100	63,04	194,950	19,310	11,550	3,620
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	21,71	175,550	4,010	5,900	26,540
	напиток	486/2021	Компот из свежих яблок + С	200	8,67	46,830	0,080	0,000	12,300
	булочное	741/2004	Ватрушка с повидлом	75	9,88	195,830	3,600	1,420	44,640
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,83	67,800	2,280	0,270	14,910
	хлеб чер.	575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,71	61,800	2,100	0,300	13,500
					129,22	**895,420**	**34,140**	**29,300**	**129,000**
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								