Школа	МБОУ г.Глазова	Отд./корп		Дата	22.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сладкое	237/2021	Каша овсяная жидкая	200/5	16,46	246,800	8,290	8,610	36,040
	гор.блюдо	459/2021	Чай с лимоном	200	4,32	39,870	0,070	0,010	10,200
	напиток	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	20	1,24	45,200	1,520	0,180	9,940
	хлеб бел.	82/2021	Яблоко	150	36,07	69,000	0,600	0,000	16,950
					58,09	**400,870**	**10,480**	**8,800**	**73,130**
Завтрак 2	фрукты								
	закуска	40/2013	Салат Летний	100	19,71	80,550	1,080	5,170	7,350
	1 блюдо	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	10,20	78,140	1,360	5,300	6,240
	2 блюдо	159/2013	Рыба в омлете (чорыг селянка)	100	64,81	194,950	19,310	11,550	3,620
	гарнир	ттк № 60	Картофель запеченый	160	30,91	322,890	4,650	16,770	37,900
	напиток	494/2021	Компот из плодов сушеных (из изюма) +С	200	8,89	91,430	0,360	0,000	23,240
	хлеб бел.	573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорта	21	1,25	47,460	1,600	0,190	10,440
	хлеб чер.	575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	41,200	1,400	0,200	9,000
					136,91	**856,620**	**29,760**	**39,180**	**97,790**
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								