Школа	МБОУ СОШ 5			старшие				День	25/01/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		огурцы свежие	36	7-26	10	1	0	2
	гор.блюдо		гуляш из филе курицы	45/45	35-06	134	16	6	5
	гарнир		рис отварной	100	6-45	156	2	5	20
	гор напиток		напиток лимонный	200	4-84	52	0	0	15
	хлеб бел.		булка подольская	30	1-26	38	1	0	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	1-13	42	1	0	7
			яйцо вареное	1/2шт	5-08	78	6	6	0
	гор блюдо		каша пшенная молочная с маслом	200/2	7-85	290	8	9	44
	гор напиток		кофейный напиток с молоком	200	8-94	115	3	2	23
			булка подольская	40	1-68	50	2	0	10
Обед									
	1 блюдо		борщ из свежей капусты со сметаной	255	12-50	107	2	5	10
	2 блюдо		гуляш из филе курицы	40/40	31-16	119	14	5	4
	гарнир		рис отварной	110	6-97	172	1	3	14
	гор напиток		напиток лимонный	200	4-84	62	0	0	15
	хлеб бел.		булка подольская	33	1-40	42	1	0	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	1-13	42	1	0	7