Школа	МБОУ "Шимкусская СОШ" Неделя первая день 1	Отд./корп	12-17	День	5/16/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210**	Омлет натуральный	120		231.72	11.15	18.86	2.11
	гор.напиток	685*	Чай с сахаром	200		57.00	0.20	0.05	15.01
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		116.90	3.95	0.50	24.15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	59**	Салат картофельный с огурцами	60		114.40	0.52	3.13	4.72
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5		89.00	1.47	4.67	7.31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)		197.00	8.56	14.11	9.07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150		271.00	8.76	6.62	43.08
	сладкое	686	Чай с лимоном	200		59.00	0.26	0.06	15.22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	50		116.90	3.95	0.50	24.15
	хлеб черн.								