Школа 3	-			Отд./корп			День	20.12.2022г	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша	303	Каша гречневая вязкая	150	18,19	145,5	4,58	5,01	20,52
	2 блюдо	ТУ	Котлета из говядины	50	36,32	147,6	9,1	8,7	8,2
	Соус	54-1	Соус сметанный	42	15,6	39,06	0,59	3,44	1,34
	Напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	2,56	26,8	0,2	0	6,4
	Батон	ПР	Батон нарезной	40	5,33	104,7	3	1,2	20,6
Обед (дети 7-11 лет)	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметной	200	17,05	110,40	4,7	5,7	10,1
	Гарнир	54-11г	Картофельное пюре	143	21,09	132,89	2,96	5,05	18,88
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	60	28,1	101,20	11,5	2,6	8
	Напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	9,26	81,00	0,5	0	19,8
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	25	2,5	58,60	1,9	0,2	12,3
Обед (дети 12-18 лет)	Закуска	54-2з	Огурец в нарезке	29	5,82	3,05	0,19	0	0,53
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	21,31	138	5,88	7,13	12,63
	Гарнир	54-11г	Картофельное пюре	146	21,51	135,68	3,02	5,16	19,27
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	60	28,1	101,2	11,5	2,6	8
	Напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	9,26	81	0,5	0	19,8
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	25	2,50	58,60	1,9	0,2	12,3
	Хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	48,90	1,70	0,3	9,9
Полдник		ПР	Печенье	78	21,50	324,22	5,98	7,54	57,98
	Фрукт	ПР	Яблоко	100	24,70	44,4	0,4	0,4	9,8
	Напиток	ПР	Снежок 2,5%	200	30,43	153	5,4	5	21,6
Свободный выбор	1 блюда	54-2с	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	250	39,48	138	5,88	7,13	12,63
			и мясом отварным (говядина)	10		28,43	2,73	1,95	0