Школа	МБОУ Школа №73	Отд./корп		Дата	04.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	тткк№8/1	Омлет натуральный 130 шк.	130		254,00	11,46	22,00	2,20
		№15стр86	Сыр (порциями) 10	10		36,00	2,32	2,95	
	гор.напиток	тткк№343	Кофейный напиток с молоком 215 шк.	215		73,00	3,04	2,66	9,23
	хлеб	тткк251/1	Батон " Школьный " 50	50	75,00	114,00	3,16	1,55	21,88
Завтрак 2	фрукты	№338стр253	Яблоко свежее 150	150		70,50	0,60	0,60	14,70
Обед									
	1 блюдо	№82стр114	Борщ с капустой и картофелем,сметаной,зелень 250/5/3	258		111,8	1,93	5,67	11,11
	2 блюдо	277№253	Гуляш из отварного мяса 60	60		94,65	7,71	6,21	1,98
	гарнир	№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280	8,85	9,55	39,86
	напиток	тткк№349/4	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация 200* шк.	200		110,6	0,65	0,08	26,8
	хлеб бел.	т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
	хлеб черн.	тткк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	96,00	72,1	2,2	0,3	15,13
Полдник	булочное	тткк№174	Печенье " Курабье " * 75	75		384	6	2	55
	напиток	тткк195	Чай с сахаром 200 **шк	200	40,00	49	0	0	12
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								