Чижикова Лариса Станиславовна

Подписано цифровой подписью: Чижикова Лариса Станиславовна
Дата: 2023.09.14 18:48:39 +03'00'

Школа **МБОУ "Муромцевская СОШ"** Отд./корп 1-4 класс День **5-29.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	112	Помидоры сежие порционно	40	5.24	5	0.27	0.05	0.91
		131	Зеленый горошек отварной	20	3.57	10	0.94	0.04	1.51
	горячее блюдо	253	Омлет натуральный, запеченный	200	33.95	307	19.57	23.73	3.61
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	2.89	72	3.4	0.64	14.8
		15	Сыр (порциями)	20	13.07	77	4.92	6.32	0
	напиток горячий	514	Кофейный напиток с молоком	200	9.60	94	2.9	3.07	13.63
	фрукт	118	Плоды свежие. Нектарины	118.3	17.15	42	0.4	0.3	9.5
Обед	1 блюдо	104	Рассольник ленинградский с птицей отварной, со сметаной	200	9.79	202	9.18	8.35	22.42
	2 блюдо	460	Котлеты рубленные из птицы	90	34.08	180	25.29	5.22	10.77
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	13.59	109	3.42	4.57	13.6
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1.27	56	0.19	0.04	13.66
	хлеб	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.27	81	3.08	0.56	14.96