Школа	МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре	Отд./корп	7-11 лет				День	22.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	138	Макароны отварные с сыром	200	26,87	334	8	13	42
	гор.напиток	261	Чай с медом	220	16,20	65	0	0	16
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	140	5	1	29
		10	Масло сливочное (порциями)	20	19,11	132	0	15	0
		пр	Зеленый горошек	50	12,35	30	2	0	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Винегрет овощной	60	8,17	75	1	6	4
	1 блюдо	66	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	38,40	145	5	11	6
	2 блюдо	161	Котлеты рыбные	90	42,31	203	10	13	12
	гарнир	210	Пюре картофельное	150	34,58	137	3	5	20
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,78	116	4	1	24
	хлеб черн.								
		241	Компот из смеси сухофруктов	200	8,64	132	1	0	32