Школа	МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре	Отд./корп	7-11 лет				День	30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	116	Каша вязкая молочная гречневая	160	21,31	213	7	8	30
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	200	1,85	40	0	0	10
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,62	94	3	0	19
		пр	Повидло	50	9,38	76	1	1	17
		пр	Булочка сдобная	50	23,00	176	4	5	28
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	53	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	22,35	12	1	0	2
	1 блюдо	62	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	220	37,92	163	6	11	9
	2 блюдо	187	Тефтели (свинина)	110	38,05	217	8	16	10
	гарнир	136	Бобовые отварные с маслом (горох)	160	18,18	274	15	8	36
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,57	116	4	1	24
	хлеб черн.								
		пр	Сок яблочный	200	17,45	84	1	0	20