

Чашкина
 Светлана
 Светлана А. Н.



Школа	Ботанихинская нов:		Отд./кврт	7-11 окт	День	08.05.2026			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-27к	каша жидкая молочная манная	200	18,86	174,2	5,3	5,7	25,3
	гор.блюдо	54-50	яйцо вареное	40	12,00	56,6	4,8	4	0,3
	кисло-молоч	54-19з	масло сливочное (порцилли)	20	20,00	132,2	0,2	14,5	0,3
	гор.напиток	54-10пн	чай с клюквой и сахаром	200	11,04	28,9	0,2	0,1	6,8
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржаной	30	3,60	51,2	2	0,4	10
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный	50	4,00	117,2	3,8	0,4	24,6
				540	69,50	560,3	16,3	25,1	67,3
Завтрак 2	фрукты	Пром	груша	100	37,00	45,5	0,4	0,3	10,3
Обед			салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	6,82	70,3	1,7	4,3	6,2
	гор.блюдо	54-25с	суп гороховый	200	5,35	110,9	6,5	2,8	14,9
	гор.блюдо	54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	233,7	8,2	6,3	35,9
	гор.блюдо	54-9р	рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	51,21	256,1	17,1	19,8	5
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный	50	4,00	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржаной	30	3,60	51,2	2	0,4	10
	гор.напиток	54-2хн	компот из кураги	180	10,85	60,2	0,9	0	14,1
				860	130,32	955,1	40,6	34,3	121
				1400	199,82	1515,4	56,9	59,4	188,3