Школа	ГБОУ СО КШИ" ЕКК"	Отд./корп		День	21,09,2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.17	224	6.7	6.2	36.7
	гор.напиток	31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3.06	78	2.1	2.2	13.0
	хлеб	-	Масло сладко-сливочное несоленое	10	2.45	75	0.1	8.3	0.1
	закуска	-	Батон "Золотинка"	30	2.50	82	2.4	1.0	16.6
	закуска	-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	1.73	71	2.4	0.3	15.5
	кисломолоч								
Завтрак 2	фрукты		яблоко	200	19.60	97	0.8	0.0	0.8
Обед	закуска	26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	70	9.54	86	0.7	7.5	4.3
	1 блюдо	20/2	Суп из овощей со сметаной	200	12.43	109	2.0	6.3	11.9
	2 блюдо	16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	30.83	168	11.5	11.0	6.1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.66	267	4.8	4.7	51.0
	сладкое	37/10	Напиток из шиповника	200	3.23	68	0.5	0.2	16.9
	хлеб бел.	-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	1.66	64	2.2	0.4	13.7
	хлеб черн.	-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	1.73	71	2.4	0.3	15.5