

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	200	50,0	342, 23	29, 22	25, 20	29, 10
	гор.напиток		Чай с молоком	200	5, 39	153, 92	3, 47	3, 93	25, 95
	хлеб		Хлеб пш.	60	4, 80	150, 00	4, 44	1, 35	30, 84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14, 50	45, 04	0, 4	0	9, 80
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	15, 0	129, 26	1, 26	10, 14	8, 32
	1 блюдо		Рисовый домашний	250	16, 38	199, 60	5, 03	11, 30	32, 28
	2 блюдо		Мама гречн. рассып.	180	12, 50	316, 57	10, 47	6, 52	54, 0
	гарнир		Фрикадельки из гов. фарш.	100/5	37, 80	204, 54	14, 20	13, 26	7, 08
	сладкое		Молочн. из кураш.	200	5, 08	91, 98	0, 33	0	22, 66
	хлеб бел.		Хлеб пше.	80	4, 80	199, 50	4, 95	1, 8	47, 02
	хлеб черн.								



Наиф Наижаров
 Дир. МКОУ. Голыш П.В. Мухомаров