Школа	Маоу "Школа №149"	Отд./корп		День	21.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Шницель" нежный ",каша гречневая рассыпчатая	240 г		448 г	22,2 г	18,7 г	46 г
	гор.напиток		какао с молоком	200 г		143 г	3,9 г	3,8 г	24,1 г
	хлеб		батон	24 г		82 г	2,3 г	1 г	16,1 г
	доп гарнир		огурцы свежие	70 г		10 г	0,6 г	0,1 г	1,8 г
Завтрак 2	фрукты		яблоко свежее	1 шт		71 г	0,6 г	0,6 г	14,7 г
Обед	закуска		горошек зелен. консерв	25 г		10 г	0,8 г	0,1 г	1.7 г
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с мясом,со сметаной ,зеленью	10/255 г		105 г	4,7 г	4 г	10,4 г
	2 блюдо		макаронник с мясом маслом	200/5г		442 г	21,5 г	19,9 г	39,4 г
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	29 г		99 г	2,8 г	1,2 г	19,4 г
	хлеб черн.		ржаной	20 г		40 г	1,3 г	0,2 г	8.2 г