Школа	МОБУ "Средняя общеобразовательная школа п. Силикатный"	Отд./корп							День	30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	110/107	Борщ из свежей капусты с птицей	200	10,37	89,91	3,93	4,829	7,74
	2 блюдо	493/600	Птица тушеная в сметанном соусе	100	47,33	119	16,7	9,7	0,5
	гарнир	511	Рис отварной с маслом	160	14,44	311,3	4,443	15,128	38,67
	сладкое								
	хлеб бел.	тн	Пшеничный, в/с	40	2,8	95,2	3,013	0,32	19,44
	хлеб черн.	тн	Ржаной	40	2,52	71,4	2,07	0,46	16,95
	гор.напиток	707	Сок фруктовый	200	10,17	144,00	0,3	0	18,2