Школа	МОБУ "Средняя общеобразовательная школа п. Силикатный"	Отд./корп		День	16.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	4руб.27коп.	21	0,84	3,06	5,34
	1 блюдо	142/179	Суп картофельный с рыбой	200	14,4	83,37	0,152	3,714	10,838
	2 блюдо	371	Рыба припущенная	90	61,4	84	18,61	1,2	0
	гарнир	520	Пюре картофельное с маслом	165	15,99	248,56	2,407	13,741	17
	сладкое								
	хлеб бел.	тн	Пшеничный, в/с	40	3,06	95,2	3,013	0,32	19,44
	хлеб черн.	тн	Ржаной	50	3,2	89,25	2,58	0,57	21,18
	гор.напиток	631	Компот из свежих яблок	200	3,84	67	1,2	0	15,2