

МБОУ Новаянская СОШ Отд./корп

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	рис отварной с маслом сливочным	180	9,82	298	6	10	50
	гор.напиток	392	чай с сахаром	200	2,30	40	0	0	10
	хлеб	7	хлеб ржаной	80	3,76	116	4	1	21
	гор.блюдо	230	рыба припущенная с овощами	100	41,09	34	6	0	2
Завтрак 2	фрукты	338	яблоко	150	14,25	69	1	0	30
Обед	закуска	71	овощи натуральные свежие (огурец)	60	8,40	21	1	0	2
	1 блюдо	142	борщ из свежей капусты со сметаной	250	12,01	102	2	5	11
	2 блюдо	414	куры отварные порционные	100	30,28	150	13	10	0
	гарнир	309	макаронны отварные	200	5,20	337	9	9	58
	сладкое	859	компот из свежих фруктов	200	5,54	110	0	0	22
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	7	хлеб ржаной	80	3,76	116	4	1	21