Школа	МБОУ "ОЦ № 10 Майкопского района"	Отд./корп	1-4						День	3/31/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	241/164	Картофельное пюре с рыбой запеченной	245.00	73.57	364.60	15.70	19.11	27.80
	гор.напиток	294	Чай с сахаром	200.00	2.86	48.64	0.12	0.00	12.04
	хлеб		Пшеничный	30.00	1.55	72.60	2.40	0.30	14.60
	хлеб черн.								
	фрукты		яблоко	180.00	12.65	96.00	1.50	0.50	21.00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи по сезону(капуста квашеная)	60.00	9.17	8.40	0.48	0.06	1.98
	1 блюдо	47	Суп с клецками	230.00	7.14	89.55	3.00	8.63	13.47
	2 блюдо	321	Плов из отварной птицы	210.00	43.15	401.00	17.26	13.73	35.70
	гарнир								
	сладкое	289	Напиток из шиповника	200.00	7.94	101.87	0.68	0.00	21.01
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	1.55	72.60	2.40	0.30	14.60
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	30.00	2.22	49.92	1.05	0.33	13.74