МКОУ сош №7 с. Новомихайловка

День 14.01.22г.

	Раздел	№ рецепт	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак	гор блюдо	184	Борщ со сметаной	250	18-22	127,72	2,43	7,6	12,4
	гарнир	–	Пирожки домашние	100	14-22	299	6	10,56	44
	закуска								
	гор напит	–	Компот сухофр	200	5-85	118	0,16	0	28,9
	Хлеб	–	Хлеб пшеничн	30	3-10	116,38	4,25	0,42	24
			масло сливочн	10	6-10	74,8	0,1	8,25	0,09
Завтрак	фрукты								
	напиток		молоко	200	20-00	59	3,0	3,2	4,7
Обед	закуска	49	Винегрет	60	4-73	110,8	0,84	2,16	4,32
	1 блюдо	ТК. 83	Суп картоф с фрик.	250	18-84	152,20	7,1	7,4	14,3
	2 блюдо	443	Плов с курицей	200	22-88	504,3	21,5	22,7	53,5
	гарнир								
	напиток	759	Компот из сухофр	200	4-82	118	0,16	0	28,9
	хлеб бел								
	хлеб черн	–	Хлеб ржаной	50	3-10	100,95	3,5	0,55	20,5