

Школа	МКОУ ООШ с. Ральники	Классы	1 - 4	День	16. 04. 24
-------	----------------------	--------	-------	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо		вишн "горюшек"	60	13-00	480	9,9	3,1	11,6
			крупяно отварная	40	25-00	116,0	4,6	4,5	4,8
			квашенная	100	23-00	169,0	19,4	6,8	45,4
	Горячий напиток		чай с сахаром	200	3-50	35,0	0,2	0,0	9,1
			хлеб	25	3-50	7,0	2,0	0,0	15,0
	итого		батон	25	7-50	69,0	2,0	1,0	13,0
					75-50	499,0			

Школа	МКОУ ООШ с. Ральники	Классы	5-9	День	16. 04. 24
-------	----------------------	--------	-----	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо		салат "горюшек"	100		89,0	1,5	5,1	3,2
			крупяно отварная	50		89,0	4,6	4,5	4,8
			квашенная	250		401,0	14,4	9,4	63,0
	Горячий напиток		чай с сахаром	200		35,0	0,1	0,0	9,1
			хлеб	25		7,0	4,0	0,0	30,0
Полдник			чай с сахаром	200		665,0	0,2	0,0	9,1
			батон	25		69,0	2,0	1,0	13,0

