

Школа	МКОУ ООШ с.Ральники	Классы	1-4	День	02. 04. 24
-------	---------------------	--------	-----	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо		шаш "Здоровье"	60	12-00	480	9,9	3,7	11,6
			курица отварная	40	25-00	116,0	4,6	4,5	4,8
			каша гречневая	100	23-00	169,0	19,4	6,8	45,4
Горячий напиток	Хлеб		чай с сахаром	200	3-50	35,0	9,2	9,0	9,1
			хлеб	25	3-50	71,0	2,0	0,0	15,0
			батон	25	7-50	69,0	2,0	1,0	13,0
			итого		74-50	499,0			

Школа	МКОУ ООШ с.Ральники	Классы	5-9	День	02. 04. 24
-------	---------------------	--------	-----	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо		шаш "Здоровье"	100		89,0	1,5	5,7	8,2
			курица отварная	50		89,0	4,6	4,5	4,8
			каша гречневая	250		401,0	14,4	9,4	63,0
Горячий напиток	Хлеб		чай с сахаром	200		35,0	0,1	9,0	9,1
			хлеб	25		71,0	4,0	0,0	30,0
Полдник			чай с сахаром	200		665,0	9,2	0,0	9,1
			батон	25		69,0	2,0	1,0	13,0



Горлов О.Г.  
 Полякова М.В.