Школа	МБОУ "Сергачская СОШ №3"	Отд./корп		День	10/7/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный	147	22.00	240	14	19	3
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	8.22	119	4	4	180
	хлеб		пшеничный	30	2.59	58	2	0	13
	хлеб		ржаной	30	1.47	57	1	0	12
Завтрак 2	фрукты		груша	200	34.04	93	2	0	16
			вафли	50	10.48	105	3	3	35
Обед	закуска	43	салат из капусты	20	3.22	54	2	4	2
	1 блюдо	119	суп гороховый	200	6.00	442	6	38	13
	2 блюдо	246	гуляш из говядины	25	26.00	164	13	14	3
	гарнир	171	греча рассыпчатая	150	11.90	238	8	2	47
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	30	2.59	58	2	0	13
	хлеб черн.		ржаной	30	1.47	66	4	4	6
	напиток	389	сок	200	11.00	106	1	0	25