| Школа | МБОУ гимназия №9 города Кузнецка | Отд./корп | | День | 20.01.2022. |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша молочная "Дружба" | 200 | 15,78 | 104 | 28 | 29 | 76 |
| | гор.напиток | | какао | 200 | 4,22 | 110 | 0 | 0 | 16 |
| | хлеб | | пшеничный | 50 | 10,00 | 256 | 12 | 25 | 77 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | салат из свеклы с яблоками | 50 | 1,45 | 7,20 | 1,2 | 0,0 | 2,7 |
| | 1 блюдо | | щи со сметаной | 250 / 25 | 20,00 | 279,50 | 12,18 | 10,8 | 28,2 |
| | 2 блюдо | | котлета рыбная | 60 | 32,52 | 402,00 | 4,44 | 5,5 | 5,76 |
| | гарнир | | рис отварной | 100 | 7,04 | 53,60 | 3,0 | 3,4 | 14,6 |
| | сладкое | | компот из кураги | 200 | 4,14 | 96,00 | 0 | 0 | 17,2 |
| | хлеб бел. | | ржано-пшеничный | 50 | 2,57 | 116,00 | 7 | 0,02 | 20,3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |