Школа	МОУ "СОШ №9 с. Нины"	Отд./корп	21 марта					День	1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10		252.6	5.7	6.8	41.7
		14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ- 72,5 %	10		66.06	0.08	3.99	0
		15	Сыр порциями (российский)	15		60	3.95	3.99	0
	Гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/7		62	0.13	0.02	15.2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30		67,32	1,98	0,2	14,01
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200		94	0,8	0,8	19,6
Обед	закуска	70	Овощи соленые (огурцы)	60		6	0,48	0.08	1,02
	1 блюдо	102	Борщ с капустой и картофелем	250		117	2,34	5,64	11,2
	2 блюдо	232	Рыба (минтай,запеченная в сметанном соусе	90/50		185	30,3	10,73	0,075
	гарнир	312	Пюре картофельное	150		137,25	3,06	4,8	20,44
	напиток	350	Кисель из ягод свежезамороженных	200		121	0,13	0,05	24,54
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		46.64	1.32	0.12	9.84
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20		67.32	1.98	0,2	14,01