Школа	МОУ "СОШ №9 с. Нины"	Отд./корп	23 марта					День	3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба (минтай),тушенная в томате с овощами	90/140		166,5	15,36	8,1	8,1
		312	Пюре картофельное	150		137,25	3,06	4,8	20,44
		14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ 72,5%	10		66,06	0,08	7,25	0,13
	Гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		62	0,13	0,02	15,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30		67,32	1,98	0,2	14,01
			Хлеб ржаной	20		67.32	1.98	0,2	14,01
		47	Капуста квашенная	60		80,2	1,6	4,2	8,6
Обед	закуска	75	Икра свекольная	60		111,18	1,42	0,06	13,72
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250		85,75	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса говядины	90/50		377	19,76	30	6,65
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		202,2	5,64	5,99	31,46
	напиток	348	Компот из сухофруктов	200		118	0,33	0,02	28,83
	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