Школа	Лицей №22 г. Сочи			Отд./корп				День	19.05.2021г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Помидор соленый (консервир.)	30,00	4,91	6,00	0,33	0,03	1,05
	гор.напиток	269,00	Котлеты (биточки) особые	90,00	49,39	225,00	13,05	13,80	11,34
	хлеб	Л 224	Рагу из овощей	160,00	10,62	216,00	2,69	5,00	13,10
			Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,20	40,00	1,36	0,26	7,96
			Хлеб пшеничный	24,00	1,22	56,00	1,82	0,19	11,80
			Сок натуральный в ассортименте	200,00	15,00	92,00	1,00	0,20	20,20
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	138	11,66	75,00	0,64	0,64	15,68
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщь с катрофклкм и фасолью	200	6,69	94,00	3,68	3,44	12,08
	2 блюдо	211	прогретым,145/60/5	145 /5/60	75,64	359,00	17,11	28,63	5,97
	гарнир		Кисель из плодов и ягод	200	7,19	114,00	0,10	0,10	28,50
	сладкое		Хлеб ржанной йодированный	45	2,28	117,00	3,80	0,40	24,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	24	1,44	60,00	2,04	0,39	11,94
	хлеб черн.		Кисломолочный продукт(йогурт 2,7%)	180	30,24	95	5,20	4,50	7,20

Школа	Лицей №22 г. Сочи			Отд./корп				День	20.05.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с горошком прогретым и маслом сливочным, 120/60/5	185,00	52,91	310,00	14,58	19,00	1,50
	гор.напиток		Чай с сахаром	200,00	1,09	40,00	0,20	0,10	9,00
	хлеб		Хлеб ржанной йодированный	30,00	1,52	71,00	2,28	0,24	14,76
			Хлеб пшеничный	20,00	1,20	40,00	1,36	0,26	7,96
Завтрак 2	фрукты	368	Яблоко	130,00	10,98	61,00	0,52	0,52	12,74
Обед	закуска								
	1 блюдо	Л135	Суп из овощей с яйцом	200	13,62	105,00	3,99	5,66	8,31
	2 блюдо	211	Лапшевник	155	29,04	279,00	11,90	11,47	31,47
	гарнир		Сок фруктовый	200	15,00	92,00	1,00	0,20	20,20
	сладкое		Хлеб ржанной йодированный	50	2,53	117,00	3,80	0,40	24,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,80	60,00	2,04	0,39	11,94
	хлеб черн.		Кондитерское изделие	80	19,06	295,00	4,90	6,57	54,25

Школа	Лицей №22 г. Сочи			Отд./корп				День	21.05.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным, 20/10/30	60	23,76	225,00	7,70	14,90	12,70
	гор.напиток		Каша жидкая молочная (рисовая)	40	21,83	210,00	8,30	5,15	28,60
	хлеб	382	Какао с молоком	200	10,55	134,00	2,50	2,90	24,80
			Хлеб пшеничный	20	1,01	47,00	0,16	1,52	9,84
			Хлеб ржанной йодированный	20	1,20	40,00	0,26	1,36	7,96
Завтрак 2	фрукты	368	Яблоко	120	10,14	56	0,48	0,48	11,76
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,55	64,00	1,80	3,28	6,08
	2 блюдо	260	Гуляш, 50/50	100	56,51	218,00	15,70	15,90	3,10
	гарнир		Каша вязкая (перловая)	30	5,44	187,00	5,20	6,30	27,40
	сладкое		Сок фруктовый	200	2,79	129,00	4,18	0,44	27,06
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	55	1,80	60,00	2,04	0,39	11,94
	хлеб черн.		Хлеб ржанной йодированный	30	15,00	92,00	1,00	0,20	20,20
			Апельсин	160	16,64	69	1,44	0,32	12,96