Школа	МАОУ "СОШ № 153 г. Челябинска"	Отд./корп		День	21.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	196/181	Каша гречневая .тефтели из говядины	290	77,50	558	21	18	61
	гор.напиток	265	Чай с/с	200	3,19	61	0	0	15
	хлеб		Батон	60	4,46	204	6	4	36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	Салат из огурцов	80	14,99	103	1	10	3
	1 блюдо	54	Щи со сметаной	270	15,59	150	5	10	14
	2 блюдо	179	Суфле из отварной говядины	100	52,15	246	8	10	5
	гарнир	106	Капуста тушеная	180	20,67	181	6	6	26
	сладкое	253	Компот из изюма	200	12,14	92	0	0	23
	хлеб бел.		Батон	60	4,46	204	6	4	70
	хлеб черн.								