

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 12.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	150	9,81	5,8	8,9	26,6	209,6	
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	0,1	0,0	15,0	60,0	
	бутерброд	95	Бутерброд с повидлом	60	4,61	1,70	4,30	32,60	176,00	
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,40	2,66	0,28	17,22	82,30	
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>17,32</b>	<b>10,26</b>	<b>13,45</b>	<b>91,42</b>	<b>527,90</b>
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	6,65	0,78	6,48	4,08	78,00	
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей со сметаной	210	16,52	3,20	5,02	12,58	108,60	
	2 блюдо	337	Рыба,запечёная в омлете	90	25,54	14,31	7,02	2,88	132,30	
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	10,57	3,15	6,60	16,35	138,00	
	напиток	429	Кисломолочный напиток(кефир,йогурт...)	200	12,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
	хлеб белый	516	Пшеничный	40	1,60	3,04	0,32	19,70	94,00	
	хлеб черный	108	Ржаной	40	1,56	2,64	0,48	13,36	69,60	
	<b>Итого за обед</b>		109			<b>74,44</b>	<b>32,92</b>	<b>30,92</b>	<b>76,95</b>	<b>720,50</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>91,76</b>	<b>43,18</b>	<b>44,37</b>	<b>168,37</b>	<b>1248,40</b>

Директор:  /Е.А.Овчинникова/

