

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 19.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
Завтрак	горячее блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	8,91	6,4	11,4	35,8	271,2
	горячий напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	9,41	3,2	2,7	15,9	79,0
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,40	2,66	0,28	17,22	82,30
	бутерброд	91	Бутерброд с сыром	35	8,85	5	8,1	7,4	123
	Итого за завтрак				28,57	17,26	22,48	76,28	555,50
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	100	5,41	1,30	10,80	6,80	130,00
	1 блюдо	132\479	Рассольник Домашний со сметаной	210	7,20	1,92	5,66	10,60	101,20
	2 блюдо	405	Курица, в соусе с томатом	100	29,00	11,30	11,25	3,41	160,00
	гарнир	414	Рис отварной	160	9,42	3,94	6,48	36,10	218,24
	напиток	518	Сок фруктовый	200	9,00	1,00	0,20	0,20	92,00
	хлеб белый	108	Пшеничный	40	1,60	3,04	0,32	19,70	94,00
	хлеб черный	109	Ржаной	40	1,56	2,64	0,48	13,36	69,60
	Итого за обед				63,19	25,14	35,19	90,17	865,04
	Итого за день				91,76	42,40	57,67	166,45	1420,54

Директор:  Е.А. Овчинникова/

