

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День 18.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	200	8,81	7,7	16,8	35,5	279,4	
	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	
	Итого за завтрак					16,32	12,20	21,40	100,36	597,70
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15,1	0,54	3,06	2,16	38,4	
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	9,86	1,72	5,5	8,9	92,2	
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	13,9	2,1	9,6	113,0	
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	8,55	7,85	37,08	253,1	
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	0,5	0,2	22,2	93,0	
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	1,60	3,04	0,32	19,70	94,00	
	хлеб черный	109	Хлеб ржаной	40	1,56	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Итого за обед					75,44	30,89	19,51	112,96	753,30
	Итого за день					91,76	43,09	40,91	213,32	1351,00

Директор:  Е.А.Овчинникова/