

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День 26.04.2023

| 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 17,32 | 10,26 | 13,45 | 91,42 | 527,90 |
| 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 |
| | Итого за обед | | | | 74,44 | 32,92 | 30,92 | 76,95 | 720,50 |
| | Итого за день | | | | 91,76 | 43,18 | 44,37 | 168,37 | 1248,40 |

Директор:  (Е.А. Овчинникова/