

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 27.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
Завтрак	горячее блюдо	248	Каша гречневая вязкая	150	10,24	6,9	9,7	24,5	212,3
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	3,60	3,30	25,00	144,00
	бутерброд	94	Бутерброд с маслом	30	14,30	1,20	12,50	7,50	147,00
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,40	2,66	0,28	17,22	82,30
	Итого за завтрак					36,39	14,33	25,74	74,17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	11,33	0,42	6,06	1,20	61,20
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	210	6,60	1,90	5,70	13,36	113,20
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	240	32,78	18,14	17,86	47,23	422,40
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	0,1	0,0	15,0	60,0
	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					55,37	26,24	30,42	109,85
Итого за день					91,76	40,57	56,16	184,02	1405,95

Директор:  /Е.А.Овчинникова/

