

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 03.05.2023

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
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>16,32</b>	<b>12,20</b>	<b>21,40</b>	<b>100,36</b>	<b>597,70</b>
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	108	Хлеб пшеничный	40	1,60	3,04	0,32	19,70	94,00
	хлеб	109	Хлеб ржаной	40	1,56	2,64	0,48	13,36	69,60
	<b>Итого за обед</b>				<b>75,44</b>	<b>30,89</b>	<b>19,51</b>	<b>112,96</b>	<b>753,30</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>91,76</b>	<b>43,09</b>	<b>40,91</b>	<b>213,32</b>	<b>1351,00</b>

Директор /Е.А. Овчинникова/

