

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 06.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	150	8,81	279,4	5,8	8,9	26,7	
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0	
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24	
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>11,78</b>	<b>421,70</b>	<b>8,56</b>	<b>9,15</b>	<b>58,90</b>
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	15,1	61,20	0,42	6,06	1,20	
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	14,69	96,40	1,71	6,00	8,86	
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,00	13,90	2,10	9,60	
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	253,10	8,55	7,85	37,08	
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,00	0,50	0,20	22,20	
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,47	94,00	3,04	0,32	19,70	
	хлеб	109	Ржаной	40	1,40	69,60	2,64	0,48	13,36	
	<b>Итого за обед</b>					<b>79,98</b>	<b>780,30</b>	<b>30,76</b>	<b>23,01</b>	<b>112,00</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>91,76</b>	<b>1202,00</b>	<b>39,32</b>	<b>32,16</b>	<b>170,90</b>

Директор *Е. Н. Облишнев*

