

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 06.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	10,20	279,4	7,74	11,82	35,54
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	82,30	3,80	0,40	24,63
	Итого за завтрак				13,54	421,70	11,64	12,22	75,17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100	18,8	64	0,9	5,1	3,6
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	17,44	122,8	3,10	7,9	11,0
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,35	303,7	10,3	9,4	44,5
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,0	0,5	0,2	22,2
	хлеб бел.	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб черн.	109	Ржаной	60	2,10	104,40	4,00	0,72	20,04
	Итого за обед				89,35	918,47	36,50	25,77	135,61
Итого за день				102,89	1340,17	48,14	37,99	210,78	

Директор  Е.А. Обломков

