

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	248	Каша гречневая вязкая	150	10,24	212,3	6,9	9,7	24,5
	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
	Итого за завтрак				13,21	354,55	9,63	9,94	56,69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	9	Салат из моркови и яблок	60	9,87	74,40	0,54	6,12	4,32
	1 блюдо	153	Суп с рыбными консервами	200	13,90	133,00	7,38	5,78	12,84
	2 блюдо	381	Биточек из говядины	90	35,10	228,80	14,24	14,00	11,44
	гарнир	423	Капуста тушёная	150	11,40	94,50	5,55	5,40	5,85
	напиток	503	Кисель из концентрата плодового	200	9,19	122,00	1,40	0,00	29,00
	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
	Итого за обед				82,33	816,30	34,79	32,10	96,51
Итого за день				95,54	1170,85	44,42	42,04	153,20	

Директор *Е.Н. Овчинникова*

