

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 13.09.2023

| Прием пищи | Раздел                  | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------------------|--------|-----------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо               | 258    | Каша пшённая вязкая         | 200      | 11,20         | 229            | 8,7          | 12,9         | 37,2          |
|            | гор.напиток             | 496    | Какао с молоком             | 200      | 10,45         | 144,0          | 3,6          | 3,3          | 25,0          |
|            | хлеб                    | 108    | Пшеничный                   | 50       | 1,84          | 117,57         | 3,80         | 0,40         | 24,63         |
|            | <b>Итого за завтрак</b> |        |                             |          | <b>23,49</b>  | <b>490,57</b>  | <b>16,10</b> | <b>16,60</b> | <b>86,83</b>  |
| Завтрак 2  | фрукты                  |        |                             |          |               |                |              |              |               |
|            |                         |        |                             |          |               |                |              |              |               |
|            |                         |        |                             |          |               |                |              |              |               |
| Обед       | закуска                 | 2      | Салат витаминный            | 100      | 6,69          | 138            | 1,1          | 10,1         | 10,6          |
|            | 1 блюдо                 | 147    | Суп с макаронными изделиями | 200      | 19,71         | 89,0           | 2,2          | 2,3          | 15,1          |
|            | 2 блюдо                 | 369    | Жаркое по-домашнему         | 180      | 44,91         | 310,09         | 21,27        | 18,98        | 13,58         |
|            | гарнир                  |        |                             |          |               |                |              |              |               |
|            | напиток                 | 508    | Компот из сухофруктов       | 200      | 4,15          | 110,00         | 0,50         | 0,00         | 27,00         |
|            | 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         |
|            | <b>Итого за обед</b>    |        |                             |          | <b>79,40</b>  | <b>869,06</b>  | <b>32,83</b> | <b>32,48</b> | <b>110,91</b> |
|            | <b>Итого за день</b>    |        |                             |          | <b>102,89</b> | <b>1359,63</b> | <b>48,93</b> | <b>49,08</b> | <b>197,74</b> |

*Директор*



*Е.Н. Обвинина*