

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День

22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	260	Каша Дружба жидкая	200	11,06	226,2	5,3	11,7	26,1
	горячий 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>23,35</b>	<b>487,77</b>	<b>12,70</b>	<b>15,40</b>	<b>75,73</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	100	8,87	93,00	2,60	7,80	3,00
	1 блюдо	144	Суп с бобовыми	250	11,59	115,4	3,35	4,65	15,1
	2 блюдо	404	Птица отварная	100	42,00	230,00	10,40	20,90	0,00
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	210	10,54	193,60	7,12	1,93	37,00
	напиток	494	Чай с лимоном	207	2,60	61,00	0,20	0,00	15,20
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб	109	Ржаной	60	2,10	104,40	4,00	0,72	20,04
	<b>Итого за обед</b>				<b>79,54</b>	<b>914,97</b>	<b>31,47</b>	<b>36,40</b>	<b>114,97</b>
<b>Итого за день</b>				<b>102,89</b>	<b>1402,74</b>	<b>44,17</b>	<b>51,80</b>	<b>190,70</b>	

  
