

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 25.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	11,42	283	9,2	12,9	32,6
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	Итого за завтрак				14,76	460,57	13,10	13,30	72,23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	9	Салат из моркови и яблок	100	10,8	124,00	0,90	10,20	7,20
	1 блюдо	153	Суп с рыбными консервами	250	14,60	166,3	9,3	7,2	16,1
	2 блюдо	381	Биточек из говядины	100	37,20	286,00	17,80	17,50	14,30
	гарнир	423	Капуста тушёная	180	12,40	113,40	6,66	6,48	7,02
	напиток	503	Кисель из концентрата плодового	200	9,19	122,00	1,40	0,00	29,00
	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
	Итого за обед				88,13	1033,67	43,86	42,50	118,29
Итого за день				102,89	1494,24	56,96	55,80	190,52	

Директор *Е.А. Квасникова*

