

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 28.09.2023

| Прием пищи           | Раздел                  | № рец.  | Блюдо                                   | Выход, г      | Цена           | Калорийность  | Белки        | Жиры          | Углеводы      |
|----------------------|-------------------------|---------|---|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак              | горячее блюдо           | 250     | Каша манная вязкая                      | 200           | 11,20          | 279,4         | 5,8          | 8,9           | 26,7          |
|                      | 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         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b> |         |   |               | <b>14,54</b>   | <b>456,97</b> | <b>9,70</b>  | <b>9,27</b>   | <b>66,29</b>  |
| Завтрак 2            | фрукты                  |         |   |               |                |               |              |               |               |
|                      |                         |         |   |               |                |               |              |               |               |
|                      |                         |         |   |               |                |               |              |               |               |
| Обед                 | закуска                 | 76      | Винегрет овощной                        | 100           | 8,45           | 130,00        | 1,30         | 10,80         | 6,80          |
|                      | 1 блюдо                 | 143\479 | Суп из овощей с фасолью со сметаной     | 260           | 19,82          | 168,80        | 5,30         | 9,25          | 15,94         |
|                      | 2 блюдо                 | 337     | Рыба, запечённая в омлете               | 100           | 29,64          | 147,00        | 15,90        | 7,80          | 3,20          |
|                      | гарнир                  | 429     | Картофельное пюре                       | 180           | 14,50          | 165,60        | 3,78         | 7,92          | 19,62         |
|                      | напиток                 | 516     | Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...) | 200           | 12,00          | 144,90        | 5,80         | 5,00          | 38,98         |
|                      | 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>950</b>    | <b>88,35</b>   | <b>978,27</b> | <b>39,88</b> | <b>41,89</b>  | <b>129,21</b> |
| <b>Итого за день</b> |                         |         | <b>950</b>                              | <b>102,89</b> | <b>1435,24</b> | <b>49,58</b>  | <b>51,16</b> | <b>195,50</b> |               |

Директор *А.А. Алексеев*

