

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	253	Каша рисовая вязкая	150	10,30	209,6	4,7	8,9	27,8
	горячий напиток	500	Кофейный напиток с молоком	200	9,41	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				21,18	435,85	10,97	12,45	69,99
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7	Салат из моркови	60	3,5	79,20	0,60	6,06	5,46
	1 блюдо	142\479	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	210	8,69	82,60	1,65	5,98	6,56
	2 блюдо	412	Биточек из кури	90	38,60	170,00	13,50	9,64	8,40
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	160\30	9,30	174,26	6,35	1,84	33,08
	напиток	512	Компот из кураги	200	7,62	81,00	0,30	0,00	20,10
	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				70,58	750,66	28,08	24,32	106,66
Итого за день				91,76	1186,51	39,05	36,77	176,65	

Директор  Е. А. Овсинникова

