

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	255	Каша ячневая вязкая	150	8,91	203,4	4,8	8,6	26,8
	горячий напиток	500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	9,41	113,0	2,9	2,0	20,9
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				19,79	398,70	10,36	10,83	64,96
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	68	Салат сельдь с картофелем	60	7,22	105,60	3,12	7,62	6,18
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	12,08	96,40	1,71	6,00	8,86
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	180	44,60	293,7	13,7	13,6	26,6
	гарнир								
	напиток	507	Компот из свежих яблок	200	5,20	96,00	0,50	0,20	23,10
	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				71,97	755,30	24,71	28,22	97,80
Итого за день				91,76	1154,00	35,07	39,05	162,76	

Директор *Е.А. Обширников*

