

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

1-4 кл

День

12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	150	9,81	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	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				12,78	421,70	8,56	9,15	58,90
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	6,54	78,00	0,78	6,48	4,08
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей с фасолью со сметаной	210	20,33	112,80	3,19	5,52	12,56
	2 блюдо	337	Рыба, запечёная в омлете	90	25,64	132,30	14,31	7,02	2,72
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	11,60	138,00	3,15	6,60	16,35
	напиток	516	Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...)	200	12,00	144,90	5,80	5,00	38,98
	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			790	78,98	769,6	32,91	31,42	107,75
Итого за день			790	91,76	1191,30	41,47	40,57	166,65	

Директор *Е. А. Овчинников*

