

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	11,20	279,4	5,8	8,9	26,7
	гор.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					14,54	456,97	9,70	9,27
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,запечёная 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 бел.	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб черн.	109	Ржаной	60	2,10	104,40	4,00	0,72	20,04
	Итого за обед				950	88,35	978,27	39,88	41,89
Итого за день				950	102,89	1435,24	49,58	51,16	195,50

Директор *Е.А. Обвинников*

