Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша Дружба жидкая	200	11,06	226,2	5,3	11,7	26,1
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	Итого за завтрак				**23,35**	**487,77**	**12,70**	**15,40**	**75,73**
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	100	8,87	93,00	2,60	7,80	3,00
	1 блюдо	144	Суп с бобовыми	250	11,59	115,4	3,35	4,65	15,1
	2 блюдо	404	Птица отварная	100	42,00	230,00	10,40	20,90	0,00
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	210	10,54	193,60	7,12	1,93	37,00
	напиток	494	Чай с лимоном	207	2,60	61,00	0,20	0,00	15,20
	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				**79,54**	**914,97**	**31,47**	**36,40**	**114,97**
	Итого за день				**102,89**	**1402,74**	**44,17**	**51,80**	**190,70**

директор: /Е.А.Овчинникова