Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	215	8,91	291,5	6,9	12,2	38,4
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	9,41	79,0	3,2	2,7	15,9
	хлеб	91	с сыром	45	8,85	153	6,7	9,5	9,9
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	**28,57**	**617,54**	**19,84**	**24,75**	**83,94**
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	65	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,41	92,40	1,86	6,84	5,88
	1 блюдо	132\479	Рассольник Домашний со сметаной	210	7,20	101,20	1,92	5,66	10,60
	2 блюдо	405	Курица, в соусе с томатом	100	29,00	160,00	11,30	11,25	3,41
	гарнир	414	Рис отварной	160	9,42	218,24	3,94	6,48	36,10
	напиток	518	Сок фруктовый	200	9,00	92,00	1,00	0,20	0,20
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,60	94,00	3,04	0,32	19,70
	хлеб	109	Ржаной	40	1,56	69,60	2,64	0,48	13,36
	Итого за обед			810	**63,19**	**827,44**	**25,70**	**31,23**	**89,25**
	Итого за день			1310	**91,76**	**1444,98**	**45,54**	**55,98**	**173,19**

Директор _____ /Е.А.Овчинникова/