

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

1-4 кл

День

20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша Дружба жидкая	220	8,84	248,8	5,8	12,8	27,6
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
		300	Яйцо варёное	40	8,00	63	5,1	4,6	0,3
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	28,69	549,82	17,53	21,05	72,57
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	60	8,00	55,80	1,56	4,68	1,80
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми	200	9,60	86,40	1,84	3,40	25,10
	2 блюдо	404	Птица отварная	90	31,91	207,00	9,36	18,80	0,00
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	190	7,80	174,24	6,35	1,84	33,06
	напиток	494	Чай с лимоном	207	2,60	61,00	0,20	0,00	15,20
	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			827	63,07	748,04	24,99	29,52	108,22
	Итого за день			1327	91,76	1297,86	42,52	50,57	180,79

Директор Е.А. Овчинникова/

