

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День

27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	220	10,24	311,3	10,1	14,2	35,9	
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,00	3,60	3,30	25,00	
	хлеб	93	с маслом	40	14,30	197,00	1,60	16,70	10,00	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70	
	Итого за завтрак				500	36,39	746,30	18,32	34,49	90,56
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	1	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	5,2	81,60	0,13	6,06	5,58	
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	210	10,30	113,20	1,90	5,70	13,36	
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	180	35,21	316,80	13,61	13,39	35,42	
	гарнир									
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0	
	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				730	55,37	735,20	21,42	25,95	102,42
	Итого за день				1230	91,76	1481,50	39,74	60,44	192,98

Директор /Е.А.Овчинникова/

