

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День:10 09.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|---------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 250 | Каша манная вязкая | 200 | 9,81 | 279,4 | 7,7 | 11,8 | 35,5 |
| | гор.напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 1,50 | 60,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 |
| | хлеб | 95 | с повидлом | 60 | 4,61 | 176,00 | 1,70 | 4,30 | 32,60 |
| | хлеб | 108 | Пшеничный | 40 | 1,40 | 94,00 | 3,04 | 0,32 | 19,70 |
| | Итого за завтрак | | | 500 | 17,32 | 609,40 | 12,58 | 16,44 | 102,84 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 76 | Винегрет овощной | 60 | 6,65 | 78,00 | 0,74 | 6,48 | 4,07 |
| | 1 блюдо | 143\479 | Суп из овощей со сметаной | 210 | 16,52 | 108,60 | 3,20 | 5,02 | 12,58 |
| | 2 блюдо | 337 | Рыба,запечёная в омлете | 90 | 25,54 | 132,30 | 14,31 | 7,00 | 2,88 |
| | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150 | 10,57 | 138,00 | 3,15 | 6,60 | 16,35 |
| | напиток | 516 | Кисломолочный напиток(кефир,йогурт...) | 200 | 12,00 | 100,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 |
| | 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 | | | 790 | 74,44 | 720,50 | 32,88 | 30,90 | 76,94 |
| | Итого за день | | | 1290 | 91,76 | 1329,90 | 45,46 | 47,34 | 179,8 |

Директор: Е.А.Овчинникова/

