

Школа **МБОУ "Северокоммунарская СОШ"** Отд./корп **5-11 кл** День 8 **07.11.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	10,20	271,2	6,4	11,4	35,8
	горячий напиток	500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	9,41	113,0	2,9	2,0	20,9
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб	91	с сыром	35	9,74	123	5	8,1	7,4
	Итого за завтрак				21,45	624,77	18,10	21,90	88,73
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	68	Салат сельдь с картофелем	100	9,35	176,00	5,20	12,7	10,30
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	16,60	122,8	3,10	7,9	11,0
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	210	46,35	359,0	16,0	15,9	37,9
	гарнир								
	напиток	507	Компот из свежих яблок	200	5,20	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб	109	Ржаной	60	2,10	104,40	4,00	0,72	20,04
	Итого за обед				81,44	975,77	32,60	37,77	127,01
	Итого за день				102,89	1600,54	50,70	59,67	215,74

Директор: **Е.А. Овчинникова/**

