

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 1

10.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	12,50	283,1	9,2	12,9	32,7
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	0,1	0,0	15,0	60,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб	93	с маслом	40	14,30	197,00	1,60	3,30	10,00
	Итого за завтрак				39,09	597,77	14,60	31,60	127,33
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	8,6	1,10	6,06	10,60	138,00
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	260	21,56	2,34	7,68	16,52	145,40
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	180	42,50	13,61	13,39	35,42	316,80
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	3,80	0,40	24,63	117,57
	хлеб	109	Ржаной	60	2,10	4,00	0,72	20,04	104,40
	Итого за обед				78,10	168,85	31,85	110,51	847,17
Итого за день				102,89	766,62	46,45	142,11	974,50	

Директор: / Е.А.Овчинникова/

