

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 3

28.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее блюдо	258	Каша пшённая вязкая	200	11,86	229	8,7	12,9	37,2	
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0	
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63	
	хлеб	100	Сыр твёрдый порциями	35	8,85	51,45	5	9,14	0	
	Итого за завтрак					33,00	542,02	21,10	25,74	86,83
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	9,25	133,00	4,90	9,30	7,40	
	1 блюдо	147	Суп с макаронными изделиями	250	10,82	116,9	3,65	3,15	18,6	
	2 блюдо	381	Котлета из говядины	100	39,10	286,00	17,8	17,5	14,30	
	гарнир	429	Картофельное пюре	180	11,48	165,60	3,78	7,92	19,62	
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,15	110,00	0,50	0,00	27,00	
	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					78,74	1033,47	38,43	38,99	131,59
	Итого за день					102,89	1575,49	59,53	64,73	218,42

Директор:



Е.А. Овчинникова/