

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:7 18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	10,24	283,0	9,2	12,9	32,6
	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
	<b>Итого за завтрак</b>			500	<b>17,75</b>	<b>613,00</b>	<b>14,00</b>	<b>17,50</b>	<b>99,90</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	9	Салат из моркови и яблок	60	9,87	74,40	0,54	2,12	4,32
	1 блюдо	153	Суп с рыбными консервами	200	9,66	123,00	3,29	5,78	12,84
	2 блюдо	381	Биточек из говядины	90	30,72	257,40	16,20	15,75	12,87
	гарнир	423	Капуста тушёная	150	11,40	94,50	5,05	5,42	5,85
	напиток	503	Кисель из концентрата плодового	200	9,20	77,00	1,40	0,00	29,00
	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
	<b>Итого за обед</b>			780	<b>74,01</b>	<b>789,90</b>	<b>32,16</b>	<b>29,87</b>	<b>97,94</b>
<b>Итого за день</b>			1280	<b>91,76</b>	<b>1402,90</b>	<b>46,2</b>	<b>47,37</b>	<b>197,8</b>	


 Директор: И.А. Овчинникова/