

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День:8 19.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	225	8,91	305,1	7,2	8,8	40,2
	гор.напиток	500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	10,71	113,0	2,9	2,0	20,9
	хлеб	91	с сыром	35	9,74	123	5	8,1	7,4
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак				500	30,76	635,10	18,14	19,22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	68	Салат сельдь с картофелем	60	7,25	105,60	3,12	7,62	6,18
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	12,60	92,20	1,72	5,50	8,90
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	180	31,77	307,7	13,7	13,6	32,5
	гарнир								
	напиток	507	Компот из свежих яблок	200	6,22	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,60	94,00	3,04	0,32	19,90
	хлеб	109	Ржаной	40	1,56	69,60	2,64	0,48	13,36
	Итого за обед				730	61,00	765,10	24,72	27,72
Итого за день				1230	91,76	1400,20	42,86	46,94	192,2

Директор:  Л.А. Овчинникова/