

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 8 19.12.2023

| 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 |
| 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 |
| Итого за день | | | | | 102,89 | 1600,54 | 50,70 | 59,67 | 215,74 |



/Е.А.Овчинникова/