

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 10

21.12.2023

| Прием пищи | Раздел                  | № рец.  | Блюдо                                   | Выход, г   | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------------------|---------|---|------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | горячее блюдо           | 250     | Каша манная вязкая                      | 200        | 11,20         | 279,4          | 5,8          | 8,9          | 26,7          |
|            | горячий напиток         | 493     | Чай с сахаром                           | 200        | 1,50          | 60,0           | 0,1          | 0,0          | 15,0          |
|            | хлеб                    | 108     | Пшеничный                               | 50         | 1,84          | 117,57         | 3,80         | 0,40         | 24,63         |
|            | хлеб                    | 95      | с повидлом                              | 60         | 4,61          | 176,00         | 1,70         | 4,30         | 32,60         |
|            | <b>Итого за завтрак</b> |         |   |            | <b>14,54</b>  | <b>632,97</b>  | <b>11,40</b> | <b>13,57</b> | <b>98,89</b>  |
| Завтрак 2  | фрукты                  |         |   |            |               |                |              |              |               |
|            |                         |         |   |            |               |                |              |              |               |
|            |                         |         |   |            |               |                |              |              |               |
| Обед       | закуска                 | 76      | Винегрет овощной                        | 100        | 8,45          | 130,00         | 1,30         | 10,80        | 6,80          |
|            | 1 блюдо                 | 143\479 | Суп из овощей с фасолью со сметаной     | 260        | 19,82         | 168,80         | 5,30         | 9,25         | 15,94         |
|            | 2 блюдо                 | 337     | Рыба, запечёная в омлете                | 100        | 29,64         | 147,00         | 15,90        | 7,80         | 3,20          |
|            | гарнир                  | 429     | Картофельное пюре                       | 180        | 14,50         | 165,60         | 3,78         | 7,92         | 19,62         |
|            | напиток                 | 516     | Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...) | 200        | 12,00         | 144,90         | 5,80         | 5,00         | 38,98         |
|            | 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         |
|            | <b>Итого за обед</b>    |         |   | <b>950</b> | <b>88,35</b>  | <b>978,27</b>  | <b>39,88</b> | <b>41,89</b> | <b>129,21</b> |
|            | <b>Итого за день</b>    |         |   | <b>950</b> | <b>102,89</b> | <b>1611,24</b> | <b>51,28</b> | <b>55,46</b> | <b>228,10</b> |

Директор / Е.А.Овчинникова/

