

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День 1

22.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	220	10,24	211,3	10,1	10,2	35,9	
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,00	3,60	10,70	25,00	
	хлеб	93	с маслом	40	14,30	197,00	1,60	3,30	10,00	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>500</b>	<b>36,39</b>	<b>646,30</b>	<b>18,32</b>	<b>24,52</b>	<b>90,56</b>
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	1	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	5,2	81,60	0,13	6,00	5,58	
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	210	10,30	113,20	1,90	5,20	13,36	
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	180	35,21	316,80	13,61	10,39	35,42	
	гарнир									
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0	
	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>				<b>730</b>	<b>55,37</b>	<b>735,20</b>	<b>21,42</b>	<b>22,39</b>	<b>102,42</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>1230</b>	<b>91,76</b>	<b>1381,5</b>	<b>39,7</b>	<b>46,9</b>	<b>193,0</b>

Директор: Е.А. Овчинникова/

