

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 1

22.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------------------|---------|---|----------|-------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | горячее блюдо | 248 | Каша гречневая вязкая | 200 | 12,50 | 283,1 | 9,2 | 12,9 | 32,7 | |
| | горячий напиток | 496 | Какао с молоком | 200 | 10,45 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | |
| | хлеб | 108 | Пшеничный | 50 | 1,84 | 117,57 | 3,80 | 0,40 | 24,63 | |
| | хлеб | 93 | с маслом | 40 | 14,30 | 197,00 | 1,60 | 3,30 | 10,00 | |
| | Итого за завтрак | | | | | 39,09 | 597,77 | 14,60 | 31,60 | 127,33 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 1 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100 | 8,6 | 1,10 | 6,06 | 10,60 | 138,00 | |
| | 1 блюдо | 134\479 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 21,56 | 2,34 | 7,68 | 16,52 | 145,40 | |
| | 2 блюдо | 370 | Плов из отварной говядины | 180 | 42,50 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,80 | |
| | гарнир | | | | | | | | | |
| | напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 1,50 | 144,00 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | |
| | хлеб | 108 | Пшеничный | 50 | 1,84 | 3,80 | 0,40 | 24,63 | 117,57 | |
| | хлеб | 109 | Ржаной | 60 | 2,10 | 4,00 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | |
| | Итого за обед | | | | | 78,10 | 168,85 | 31,85 | 110,51 | 847,17 |
| | Итого за день | | | | | 102,89 | 766,62 | 46,45 | 142,11 | 974,50 |

Директор



/Е.А.Овчинникова/