

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День:4 27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	8,81	279,4	7,7	16,8	35,5
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	16,32	609,40	12,58	21,44	102,84
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	15,1	61,8	0,42	6,04	1,2
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	9,86	92,2	1,74	5,5	8,9
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	253,1	8,51	7,85	17,08
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,0	0,5	0,2	22,2
	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
	Итого за обед			800	75,44	776,70	30,75	22,49	92,00
	Итого за день			1300	91,76	1386,10	43,33	43,93	194,84



Директор /Е.А.Овчинникова/