

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 4 27.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------------------|---------|-------------------------------------|----------|-------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | горячее блюдо | 250 | Каша манная вязкая | 200 | 10,20 | 279,4 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | |
| | горячий напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 1,50 | 60,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | |
| | хлеб | 108 | Пшеничный | 50 | 1,84 | 82,30 | 3,80 | 0,40 | 24,63 | |
| | хлеб | 95 | с повидлом | 60 | 4,61 | 176,00 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | |
| | Итого за завтрак | | | | | 18,15 | 597,70 | 13,34 | 16,52 | 107,77 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 18,8 | 64 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | |
| | 1 блюдо | 128\479 | Борщ со свежей капустой и сметаной | 260 | 17,44 | 122,8 | 3,10 | 7,9 | 11,0 | |
| | 2 блюдо | 345 | Биточек из рыбы | 100 | 25,32 | 113,0 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | |
| | гарнир | 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,35 | 303,7 | 10,3 | 9,4 | 44,5 | |
| | напиток | 510 | Компот из апельсинов и свежих яблок | 200 | 12,50 | 93,0 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | |
| | 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 | | | | | 89,35 | 918,47 | 36,50 | 25,77 | 135,61 |
| | Итого за день | | | | | 102,89 | 1516,17 | 49,84 | 42,29 | 243,38 |

Директор:  /Е.А.Овчинникова/