

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 5 28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	9,20	271,2	6,4	11,4	35,8
	горячий напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	9,41	79,0	3,2	2,7	15,9
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	хлеб	91	с сыром	45	8,85	153	6,7	6,5	9,9
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>20,45</b>	<b>620,77</b>	<b>20,10</b>	<b>21,00</b>	<b>86,23</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	65	Салат картофельный с зелёным горошком	100	8,8	154,00	3,10	11,40	9,80
	1 блюдо	142\479	Рассольник Домашний со сметаной	260	11,24	134,10	3,40	7,55	13,14
	2 блюдо	405	Курица, в соусе с томатом	100	37,96	144,00	10,20	10,13	3,07
	гарнир	414	Рис отварной	180	11,50	245,52	4,43	7,29	40,57
	напиток	518	Сок фруктовый	200	9,00	92,00	1,00	0,20	0,20
	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>82,44</b>	<b>991,59</b>	<b>29,93</b>	<b>37,69</b>	<b>111,45</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>102,89</b>	<b>1612,36</b>	<b>50,03</b>	<b>58,69</b>	<b>197,68</b>



/Е.А.Овчинникова/