

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 6 29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее блюдо	260	Каша Дружба жидкая	200	11,06	226,2	5,3	11,7	26,1	
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0	
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63	
		300	Яйцо варёное	40	8,00	63	5,1	4,6	0,3	
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>23,35</b>	<b>550,77</b>	<b>17,80</b>	<b>20,00</b>	<b>76,03</b>
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	100	8,87	93,00	2,60	7,80	3,00	
	1 блюдо	144	Суп с бобовыми	250	11,59	115,4	3,35	4,65	15,1	
	2 блюдо	404	Птица отварная	100	42,00	230,00	10,40	20,90	0,00	
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	210	10,54	193,60	7,12	1,93	37,00	
	напиток	494	Чай с лимоном	207	2,60	61,00	0,20	0,00	15,20	
	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>79,54</b>	<b>914,97</b>	<b>31,47</b>	<b>36,40</b>	<b>114,97</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>102,89</b>	<b>1465,74</b>	<b>49,27</b>	<b>56,40</b>	<b>191,00</b>

Директор  /Е.А.Овчинникова/