

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:2 11.12.2023

| Прием пищи | Раздел                  | № рец.  | Блюдо                                     | Выход, г | Цена         | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------------------|---------|---|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо               | 253     | Каша рисовая вязкая                       | 200      | 10,30        | 279,4          | 6,3          | 11,8         | 37,0          |
|            | гор.напиток             | 501     | Кофейный напиток с молоком                | 200      | 9,41         | 79,0           | 3,2          | 2,7          | 15,9          |
|            | хлеб                    | 95      | с повидлом                                | 60       | 4,61         | 176,00         | 1,70         | 4,30         | 32,60         |
|            | хлеб                    | 108     | пшеничный                                 | 40       | 1,40         | 94,00          | 3,04         | 0,32         | 19,70         |
|            | <b>Итого за завтрак</b> |         |   | 500      | <b>25,72</b> | <b>628,40</b>  | <b>14,23</b> | <b>19,14</b> | <b>105,20</b> |
| Завтрак 2  | фрукты                  |         |   |          |              |                |              |              |               |
|            |                         |         |   |          |              |                |              |              |               |
|            |                         |         |   |          |              |                |              |              |               |
| Обед       | закуска                 | 7       | Салат из моркови                          | 60       | 4,50         | 79,20          | 0,60         | 6,06         | 5,46          |
|            | 1 блюдо                 | 142\479 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 210      | 11,30        | 82,60          | 1,66         | 5,48         | 6,58          |
|            | 2 блюдо                 | 412     | Биточек из кури                           | 90       | 31,24        | 170,00         | 13,50        | 9,62         | 8,40          |
|            | гарнир                  | 291     | Макароны отварные                         | 160      | 9,30         | 174,24         | 6,36         | 1,84         | 33,06         |
|            | напиток                 | 512     | Компот из кураги                          | 200      | 8,10         | 81,00          | 0,30         | 0,00         | 20,10         |
|            | хлеб                    | 108     | пшеничный                                 | 40       | 1,60         | 94,00          | 3,04         | 0,32         | 19,70         |
|            | хлеб                    |         |   |          |              |                |              |              |               |
|            | <b>Итого за обед</b>    |         |   | 760      | <b>66,04</b> | <b>681,04</b>  | <b>25,46</b> | <b>23,32</b> | <b>93,30</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>    |         |   | 1260     | <b>91,76</b> | <b>1309,44</b> | <b>39,69</b> | <b>42,46</b> | <b>198,50</b> |

Директор: /Е.А.Свчинникова/

