

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 2 11.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее блюдо	253	Каша рисовая вязкая	200	12,35	279,4	6,3	11,82	37	
	горячий напиток	500	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	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60	
	Итого за завтрак					28,21	651,97	15,00	19,22	110,13
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	7	Салат из моркови	100	6,5	1,10	10,10	9,10	132,00	
	1 блюдо	142\479	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	260	11,13	3,40	9,25	8,64	110,40	
	2 блюдо	412	Биточек из кури	100	38,60	15,00	10,70	9,30	188,57	
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	210	11,50	7,12	1,93	37,00	193,60	
	напиток	512	Компот из кураги	200	7,62	0,30	0,00	20,10	81,00	
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	3,80	0,40	24,63	117,57	
	хлеб	109	Ржаной	60	2,10	4,00	0,72	20,04	104,40	
	Итого за обед					79,29	34,72	33,10	128,81	927,54
	Итого за день					102,89	686,69	48,10	148,03	1037,67

Директор Е.А. Овчинникова

