

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:3 12.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	258	Каша пшённая вязкая	225	9,50	326,4	7,8	8,5	41,8	
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0	
	хлеб	100	Сыр твёрдый порциями	35	8,85	51,45	5	9,14	0	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70	
	Итого за завтрак				500	30,20	615,83	19,45	21,23	86,46
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	7,51	29,82	2,39	0,58	4,44	
	1 блюдо	158	Суп с макаронными изделиями	200	5,50	87,60	2,06	2,22	14,84	
	2 блюдо	381	Котлета из говядины	90	30,72	257,40	12,20	15,78	12,91	
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	10,57	138,00	3,15	6,60	16,35	
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,10	110,00	0,50	0,00	27,00	
	хлеб	108	пшеничный	40	1,60	94,00	3,04	0,32	19,70	
	хлеб	109	ржаной	40	1,56	69,60	2,64	0,48	13,36	
	Итого за обед				780	61,56	786,42	25,98	25,98	108,60
	Итого за день				1280	91,76	1402,25	45,43	47,21	195,1

Директор /Е.А.Овчинникова/

