

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:4 13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	8,81	279,4	7,7	16,8	35,5
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,32</b>	<b>609,40</b>	<b>12,58</b>	<b>21,44</b>	<b>102,84</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	15,1	61,8	0,42	6,04	1,2
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	9,86	92,2	1,74	5,5	8,9
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	253,1	8,51	7,85	17,08
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,0	0,5	0,2	22,2
	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
	<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>75,44</b>	<b>776,70</b>	<b>30,75</b>	<b>22,49</b>	<b>92,00</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1300</b>	<b>91,76</b>	<b>1386,10</b>	<b>43,33</b>	<b>43,93</b>	<b>194,84</b>

Директор /Е.А.Свчинникова/

