

Школа

МБОУ "Северокомунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 4

13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	200	10,20	279,4	7,74	11,82	35,54
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	82,30	3,80	0,40	24,63
	хлеб	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>18,15</b>	<b>597,70</b>	<b>13,34</b>	<b>16,52</b>	<b>107,77</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100	18,8	64	0,9	5,1	3,6
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	17,44	122,8	3,10	7,9	11,0
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,35	303,7	10,3	9,4	44,5
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,0	0,5	0,2	22,2
	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>89,35</b>	<b>918,47</b>	<b>36,50</b>	<b>25,77</b>	<b>135,61</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>102,89</b>	<b>1516,17</b>	<b>49,84</b>	<b>42,29</b>	<b>243,38</b>

Директор Г.А. Овчинникова

