

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 6

15.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	260	Каша Дружба жидкая	200	11,06	226,2	5,3	11,7	26,1
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
		300	Яйцо варёное	40	8,00	63	5,1	4,6	0,3
	Итого за завтрак				23,35	550,77	17,80	20,00	76,03
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	100	8,87	93,00	2,60	7,80	3,00
	1 блюдо	144	Суп с бобовыми	250	11,59	115,4	3,35	4,65	15,1
	2 блюдо	404	Птица отварная	100	42,00	230,00	10,40	20,90	0,00
	гарнир	291\453	Макароны отварные с соусом томатным	210	10,54	193,60	7,12	1,93	37,00
	напиток	494	Чай с лимоном	207	2,60	61,00	0,20	0,00	15,20
	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
	Итого за обед				79,54	914,97	31,47	36,40	114,97
	Итого за день				102,89	1465,74	49,27	56,40	191,00

Директор Е.А.Овчинникова

