Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:4 12.01.2024

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	пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	**16,32**	**609,40**	**12,58**	**21,44**	**102,84**
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	15,1	61,8	0,42	6,06	1,2
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	12,36	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	13,06	253,1	8,55	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
	Итого за обед			760	**79,94**	**707,10**	**28,15**	**22,03**	**78,64**
	Итого за день			1260	**96,26**	**1316,50**	**40,73**	**43,47**	**181,48**

Директор: /Е.А.Овчинникова/