Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День:10 22.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	9,81	279,4	7,7	11,8	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	**17,32**	**609,40**	**12,58**	**16,44**	**102,84**
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	10,21	78,00	0,78	6,48	4,07
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей со сметаной	210	16,52	108,60	3,20	5,02	12,58
	2 блюдо	337	Рыба,запечёная в омлете	90	25,54	132,30	12,28	6,02	4,88
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	12,57	138,00	3,15	6,60	16,35
	напиток	516	Кисломолочный напиток(кефир,йогурт...)	200	12,50	100,00	5,80	5,00	8,00
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,60	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед			750	78,94	650,90	28,25	29,44	65,58
	Итого за день			1250	96,26	1260,30	40,83	45,88	168,4

Директор: /Е.А.Овчинникова/