

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 7 14.02.2024

| Прием пищи           | Раздел                  | № рец. | Блюдо                           | Выход, г    | Цена          | Калорийность   | Белки         | Жиры         | Углеводы      |
|----------------------|-------------------------|--------|---------------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак              | горячее блюдо           | 248    | Каша гречневая вязкая           | 250         | 11,42         | 253,8          | 11,5          | 16,1         | 40,8          |
|                      | горячий напиток         | 493    | Чай с сахаром                   | 200         | 1,50          | 60,0           | 0,1           | 0,0          | 15,0          |
|                      | хлеб                    | 108    | Пшеничный                       | 40          | 1,84          | 94,00          | 3,04          | 0,32         | 19,70         |
|                      | хлеб                    | 95     | с повидлом                      | 60          | 4,61          | 176,00         | 1,70          | 4,30         | 32,60         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b> |        |                                 |             | <b>550</b>    | <b>14,76</b>   | <b>583,80</b> | <b>16,34</b> | <b>20,72</b>  |
| Завтрак 2            | фрукты                  |        |                                 |             |               |                |               |              |               |
|                      |                         |        |                                 |             |               |                |               |              |               |
|                      |                         |        |                                 |             |               |                |               |              |               |
| Обед                 | закуска                 | 9      | Салат из моркови и яблок        | 100         | 12,8          | 124,00         | 0,90          | 3,50         | 7,20          |
|                      | 1 блюдо                 | 153    | Суп с рыбными консервами        | 250         | 16,60         | 123            | 3,29          | 5,78         | 12,84         |
|                      | 2 блюдо                 | 381    | Биточек из говядины             | 100         | 37,20         | 257,40         | 16,20         | 15,75        | 12,87         |
|                      | гарнир                  | 423    | Капуста тушёная                 | 180         | 14,50         | 113,40         | 6,06          | 6,50         | 7,00          |
|                      | напиток                 | 503    | Кисель из концентрата плодового | 200         | 10,23         | 77,00          | 1,40          | 0,00         | 29,00         |
|                      | хлеб                    | 108    | Пшеничный                       | 40          | 1,84          | 94,00          | 3,04          | 0,32         | 19,70         |
|                      |                         |        |                                 |             |               |                |               |              |               |
|                      | <b>Итого за обед</b>    |        |                                 |             | <b>870</b>    | <b>93,17</b>   | <b>788,80</b> | <b>30,89</b> | <b>31,85</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                         |        |                                 | <b>1420</b> | <b>107,93</b> | <b>1372,60</b> | <b>47,23</b>  | <b>52,57</b> | <b>196,71</b> |

Директор:  /Е.А.Овчинникова/

