

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 10 19.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	250	11,20	349,3	9,6	21,0	44,4	
	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	
	Итого за завтрак				550	14,54	679,30	14,44	25,62	111,70
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	100	12,55	130,00	1,30	5,80	6,80	
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей с фасолью со сметаной	260	21,82	129,30	4,00	6,21	15,60	
	2 блюдо	337	Рыба, запечённая в омлете	100	29,64	147,00	13,70	4,70	9,20	
	гарнир	429	Картофельное пюре	180	14,50	138,00	3,15	6,60	16,50	
	напиток	516	Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...)	200	13,04	100,00	5,80	5,00	10,00	
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70	
	Итого за обед				880	93,39	738,3	30,99	28,63	77,8
	Итого за день				1430	107,93	1417,60	45,43	54,25	189,50

Директор:  /Е.А. Овчинникова/