

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 1

20.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	248	Каша гречневая вязкая	250	12,50	264,1	12,6	12,8	44,9
	горячий напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	хлеб	93	с маслом	60	14,30	295,50	2,40	16,05	15,00
	Итого за завтрак				550	39,09	797,60	21,64	32,47
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100,00	13,74	136,00	0,22	6,00	9,30
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	260,00	21,56	113,20	4,40	5,20	13,36
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	280,00	28,20	316,80	15,61	10,39	35,42
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200,00	3,50	60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	108	Пшеничный	40,00	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед				880	68,84	720,00	23,37	21,91
Итого за день				1430	107,93	1517,60	45,01	54,38	197,38

Директор:  /Е.А.Овчинникова/