

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 8 01.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	10,20	339	8	14	44,7
	горячий напиток	500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	9,41	113,0	2,9	2,0	20,9
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	хлеб	91	с сыром	60	9,74	88,3	8,6	12	5
	Итого за завтрак			510	21,45	634,30	22,54	28,32	90,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	68	Салат сельдь с картофелем	100	13,45	176,00	5,20	6,7	10,30
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	16,60	114,0	3,10	5,9	11,0
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	280	46,35	307,7	16,0	13,6	32,5
	гарнир								
	напиток	507	Компот из свежих яблок	200	8,24	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед			880	86,48	787,70	27,84	26,72	96,64
	Итого за день			1390	107,93	1422,00	50,38	55,04	186,94

Директор:  /Е.А.Овчинникова/