

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 4

16.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	250	10,20	349,3	9,6	21	44,4
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб бел.	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	бутерброд	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60
	Итого за завтрак			550	18,15	679,30	14,44	25,62	111,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100	18,8	103	0,7	10,1	2
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	15,44	123,8	2,20	6,8	14,8
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,01	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,15	303,7	10,3	9,4	21,4
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	14,54	93,0	0,5	0,2	22,2
	хлеб бел.	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед			880	89,78	830,50	30,64	28,92	89,70
Итого за день			1430	107,93	1509,80	45,08	54,54	201,40	

Директор  /Е.А.Овчинникова/