

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

1-4 кл

День:4

20.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	8,81	279,4	7,7	16,8	35,5
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	бутерброд	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60
	хлеб бел.	108	пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	16,32	609,40	12,58	21,44	102,84
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15,1	61,8	0,42	6,06	1,2
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	12,36	92,2	1,74	5,5	8,9
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,0	13,9	2,1	9,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,06	253,1	8,55	7,85	17,08
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,0	0,5	0,2	22,2
	хлеб бел.	108	пшеничный	40	1,60	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед			760	79,94	707,10	28,15	22,03	78,64
Итого за день			1260	96,26	1316,50	40,73	43,47	181,48	

Директор /Е.А.Овчинникова/

