

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 4

20.05.2024

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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>18,15</b>	<b>679,30</b>	<b>14,44</b>	<b>25,62</b>	<b>111,70</b>
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>880</b>	<b>89,78</b>	<b>830,50</b>	<b>30,64</b>	<b>28,92</b>	<b>89,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1430</b>	<b>107,93</b>	<b>1509,80</b>	<b>45,08</b>	<b>54,54</b>	<b>201,40</b>	

Директор / Е.А. Овчинникова/

