

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 07.02.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|---------|---|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 253 | Каша рисовая вязкая | 150 | 10,30 | 209,6 | 4,7 | 8,9 | 27,8 |
| | гор.напиток | 500 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,41 | 144,0 | 3,6 | 3,3 | 25,0 |
| | хлеб | 108 | Пшеничный | 35 | 1,47 | 82,30 | 2,66 | 0,28 | 17,24 |
| | Итого за завтрак | | | | 21,18 | 435,85 | 10,97 | 12,45 | 69,99 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 7 | Салат из моркови | 60 | 3,5 | 79,20 | 0,60 | 6,06 | 5,46 |
| | 1 блюдо | 142\479 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 210 | 8,69 | 82,60 | 1,65 | 5,98 | 6,56 |
| | 2 блюдо | 412 | Биточек из куры | 90 | 38,60 | 170,00 | 13,50 | 9,64 | 8,40 |
| | гарнир | 291\453 | Макароны отварные с соусом томатным | 160\30 | 9,30 | 174,26 | 6,35 | 1,84 | 33,08 |
| | напиток | 512 | Компот из кураги | 200 | 7,62 | 81,00 | 0,30 | 0,00 | 20,10 |
| | хлеб бел. | 108 | Пшеничный | 40 | 1,47 | 94,00 | 3,04 | 0,32 | 19,70 |
| | хлеб черн. | 109 | Ржаной | 40 | 1,40 | 69,60 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | Итого за обед | | | | 70,58 | 750,66 | 28,08 | 24,32 | 106,66 |
| | Итого за день | | | | 91,76 | 1186,51 | 39,05 | 36,77 | 176,65 |



Е. Н. Обвинин