

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 08.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	258	Каша пшённая вязкая	150	9,50	224,3	6,5	9,7	27,8
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>21,42</b>	<b>450,55</b>	<b>12,80</b>	<b>13,23</b>	<b>70,08</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	8,1	79,80	2,94	5,58	4,44
	1 блюдо	147	Суп с макаронными изделиями	200	9,52	89,00	2,16	2,28	15,06
	2 блюдо	381	Котлета из говядины	80	35,10	228,80	14,24	14,00	11,44
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	10,60	138,00	3,15	6,60	16,35
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,15	110,00	0,50	0,00	27,00
	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
	<b>Итого за обед</b>				<b>70,34</b>	<b>809,20</b>	<b>28,67</b>	<b>29,26</b>	<b>107,35</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>91,76</b>	<b>1259,75</b>	<b>41,47</b>	<b>42,49</b>	<b>177,43</b>



*Е. А. Обвинин*