

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 09.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	150	8,81	279,4	5,8	8,9	26,7
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				11,78	421,70	8,56	9,15	58,90
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	15,1	61,20	0,42	6,06	1,20
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	210	14,69	96,40	1,71	6,00	8,86
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,00	13,90	2,10	9,60
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	253,10	8,55	7,85	37,08
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,00	0,50	0,20	22,20
	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				79,98	780,30	30,76	23,01	112,00
	Итого за день				91,76	1202,00	39,32	32,16	170,90



Е. А. Обвинников