

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 10.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	150	8,91	203,4	4,8	8,6	26,8
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	9,41	79,0	3,2	2,7	15,9
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				19,79	364,70	10,66	11,53	59,96
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	65	Салат картофельный с зелёным горошком	60	5,4	92,40	1,86	6,84	5,88
	1 блюдо	142\479	Рассольник Домашний со сметаной	210	7,30	105,40	1,91	6,16	10,58
	2 блюдо	405	Курица, в соусе с томатом	100	37,96	144,00	10,20	10,13	3,07
	гарнир	414	Рис отварной	160	9,44	218,24	3,95	6,51	36,05
	напиток	518	Сок фруктовый	200	9,00	92,00	1,00	0,20	0,20
	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				71,97	815,64	24,60	30,64	88,84
	Итого за день				91,76	1180,34	35,26	42,17	148,80



Е. Н. Двигинский