

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 1-4 кл

День 13.02.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|---------|-------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 260 | Каша Дружба жидкая | 150 | 9,84 | 169,7 | 4,0 | 8,8 | 18,8 |
| | 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 21,76 | 395,95 | 10,21 | 12,33 | 61,04 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 27 | Салат из свежих овощей | 60 | 7,43 | 55,80 | 1,56 | 4,68 | 1,80 |
| | 1 блюдо | 144 | Суп с бобовыми | 200 | 9,80 | 86,40 | 1,84 | 3,40 | 12,10 |
| | 2 блюдо | 395 | Колбаса отварная | 90 | 38,00 | 207,00 | 9,36 | 18,80 | 0,00 |
| | гарнир | 291\453 | Макароны отварные с соусом томатным | 160/30. | 9,30 | 183,90 | 6,70 | 1,87 | 35,00 |
| | напиток | 494 | Чай с лимоном | 207 | 2,60 | 61,00 | 0,20 | 0,00 | 15,20 |
| | 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 | | | | 70,00 | 757,70 | 25,34 | 29,55 | 97,16 |
| | Итого за день | | | | 91,76 | 1153,65 | 35,55 | 41,88 | 158,20 |

Директор  Е.А. Овчинникова

