

Школа **МБОУ "Северокоммунарская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл** День **14.02.2023**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|--------|---------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 248 | Каша гречневая вязкая | 150 | 10,24 | 212,3 | 6,9 | 9,7 | 24,5 |
| | 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 | | | | 13,21 | 354,55 | 9,63 | 9,94 | 56,69 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 9 | Салат из моркови и яблок | 60 | 9,87 | 74,40 | 0,54 | 6,12 | 4,32 |
| | 1 блюдо | 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 13,90 | 133,00 | 7,38 | 5,78 | 12,84 |
| | 2 блюдо | 381 | Биточек из говядины | 80 | 35,10 | 228,80 | 14,24 | 14,00 | 11,44 |
| | гарнир | 423 | Капуста тушёная | 150 | 11,40 | 94,50 | 5,55 | 5,40 | 5,85 |
| | напиток | 503 | Кисель из концентрата плодового | 200 | 9,19 | 122,00 | 1,40 | 0,00 | 29,00 |
| | 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 |
| | Итого за обед | | | | 82,33 | 816,30 | 34,79 | 32,10 | 96,51 |
| | Итого за день | | | | 95,54 | 1170,85 | 44,42 | 42,04 | 153,20 |

Директор *Е.А. Обишиной*

