

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

День 17.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая							
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	11,20	279,4	5,8	8,9	26,7	
	хлеб	108	Пшеничный	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0	
				50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63	
Итого за завтрак										
Завтрак 2	фрукты				14,54	456,97	9,70	9,27	66,29	
Обед	закуска	76	Винегрет овощной							
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей с фасолью со сметаной	100	8,45	130,00	1,30	10,80	6,80	
	2 блюдо	337	Рыба, запечённая в омлете	260	19,82	168,80	5,30	9,25	15,94	
	гарнир	429	Картофельное пюре	100	29,64	147,00	15,90	7,80	3,20	
	напиток	516	Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...)	180	14,50	165,60	3,78	7,92	19,62	
	хлеб бел.	108	Пшеничный	200	12,00	144,90	5,80	5,00	38,98	
	хлеб черн.	109	Ржаной	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63	
				60	2,10	104,40	4,00	0,72	20,04	
	Итого за обед									
	Итого за день				950	88,35	978,27	39,88	41,89	129,21
				950	102,89	1435,24	49,58	51,16	195,50	

Директор Школа Е.Н. Обвинников

