

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 27.02.2023

| 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         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b> |         |                                     |          |              | <b>11,78</b>   | <b>421,70</b> | <b>8,56</b>  | <b>9,15</b>   |
| 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         |
|                      | <b>Итого за обед</b>    |         |                                     |          |              | <b>79,98</b>   | <b>780,30</b> | <b>30,76</b> | <b>23,01</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                         |         |                                     |          | <b>91,76</b> | <b>1202,00</b> | <b>39,32</b>  | <b>32,16</b> | <b>170,90</b> |

Директор *С.А. Обвинников*

