

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 5-11 кл День 06.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	258	Каша пшённая вязкая	200	11,20	229	8,7	12,9	37,2
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,0	3,6	3,3	25,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	Итого за завтрак				23,49	490,57	16,10	16,60	86,83
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Салат из свежих овощей	100	6,69	138	1,1	10,1	10,6
	1 блюдо	147	Суп с макаронными изделиями	250	19,71	111,3	2,7	2,9	18,8
	2 блюдо	369	Жаркое по-домашнему	200	44,91	344,55	23,60	21,09	15,09
	гарнир								
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,15	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб бел.	108	Пшеничный	60	1,84	141,00	4,56	0,48	29,52
	хлеб черн.	109	Ржаной	60	2,10	104,40	3,96	0,72	20,04
	Итого за обед				79,40	949,20	36,42	35,24	121,05
	Итого за день				102,89	1439,77	52,52	51,84	207,88

Директор:  /Е.А.Овчинникова/

