

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 07.03.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|---------|--|----------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 250 | Каша манная вязкая | 150 | 9,81 | 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 12,78 | 421,70 | 8,56 | 9,15 | 58,90 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 76 | Винегрет овощной | 60 | 6,54 | 78,00 | 0,78 | 6,48 | 4,08 |
| | 1 блюдо | 143\479 | Суп из овощей со сметаной | 210 | 20,33 | 112,80 | 3,19 | 5,52 | 12,56 |
| | 2 блюдо | 337 | Рыба,запечёная в омлете | 90 | 25,64 | 132,30 | 14,31 | 7,02 | 2,72 |
| | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150 | 11,60 | 138,00 | 3,15 | 6,60 | 16,35 |
| | напиток | 516 | Кисломолочный напиток(кефир,йогурт...) | 200 | 12,00 | 144,90 | 5,80 | 5,00 | 38,98 |
| | 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 | | | 790 | 78,98 | 769,6 | 32,91 | 31,42 | 107,75 |
| | Итого за день | | | 790 | 91,76 | 1191,30 | 41,47 | 40,57 | 166,65 |

Директор *А.А. Вшивилов*

