

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День

14.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная вязкая	200	10,20	279,4	7,74	11,82	35,54
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>13,54</b>	<b>456,97</b>	<b>11,64</b>	<b>12,22</b>	<b>75,17</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	19	Салат из свежих помидор иогурцов	100	18,8	102,00	0,70	10,10	2,00
	1 блюдо	128\479	Борщ со свежей капустой и сметаной	260	17,44	119,40	2,12	7,40	11,00
	2 блюдо	345	Биточек из рыбы	100	25,32	113,00	13,90	2,10	9,60
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,35	303,70	10,26	9,40	44,50
	напиток	510	Компот из апельсинов и свежих яблок	200	12,50	93,00	0,50	0,20	22,20
	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
	<b>Итого за обед</b>				<b>89,35</b>	<b>976,50</b>	<b>36,00</b>	<b>30,40</b>	<b>138,86</b>
<b>Итого за день</b>				<b>102,89</b>	<b>1433,47</b>	<b>47,64</b>	<b>42,62</b>	<b>214,03</b>	

Директор:  /Е.А.Овчинникова/