

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День

17.03.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|--------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 248 | Каша гречневая вязкая | 200 | 11,42 | 283 | 9,2 | 12,9 | 32,6 |
| | 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 14,76 | 460,57 | 13,10 | 13,30 | 72,23 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 74 | Салат картофельный с морковью и зелёным горошком | 100 | 10,8 | 124,00 | 0,90 | 10,20 | 7,20 |
| | 1 блюдо | 153 | Суп с рыбными консервами | 250 | 14,60 | 166,25 | 9,30 | 7,20 | 16,05 |
| | 2 блюдо | 381 | Биточек из говядины | 100 | 37,20 | 286,00 | 17,80 | 17,50 | 14,30 |
| | гарнир | 423 | Капуста тушёная | 180 | 12,40 | 113,40 | 6,66 | 6,48 | 7,02 |
| | напиток | 503 | Кисель из концентрата плодового | 200 | 9,19 | 122,00 | 1,40 | 0,00 | 29,00 |
| | 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 | | | | 88,13 | 1057,05 | 44,58 | 42,58 | 123,13 |
| | Итого за день | | | | 102,89 | 1517,62 | 57,68 | 55,88 | 195,36 |


 Директор /Е.А.Овчинникова/