

Школа МБОУ "Северокоммунарская СОШ" Отд./корп 1-4 кл День 23.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	150	10,24	212,3	6,9	9,7	24,5
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				22,16	438,55	13,13	13,24	66,69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	5,2	61,20	0,42	6,06	1,20
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	210	17,53	117,40	1,89	6,20	13,34
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	180	42,50	316,80	13,61	13,39	35,42
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	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				69,60	719,00	21,70	26,45	98,02
	Итого за день				91,76	1157,55	34,83	39,69	164,71

Директор Шк. Е.А. Обчишкова

