

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День

23.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	12,50	283,1	9,2	12,9	32,7
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	108	Пшеничный	50	1,84	117,57	3,80	0,40	24,63
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>24,79</b>	<b>544,67</b>	<b>16,60</b>	<b>16,60</b>	<b>82,33</b>
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежей огурцов	100	8,6	136,00	0,22	10,10	9,30
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	260	21,56	145,50	2,34	7,68	16,52
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	200	42,50	352,00	15,12	14,88	39,36
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	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>78,10</b>	<b>938,90</b>	<b>26,30</b>	<b>33,86</b>	<b>129,74</b>
<b>Итого за день</b>				<b>102,89</b>	<b>1483,57</b>	<b>42,90</b>	<b>50,46</b>	<b>212,07</b>	

Директор:  Е.А.Овчинникова/