

День 10 24.04.2024

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп 5-11 кл

Школа				МБОУ "Северокоммунарская СОШ"		Отд./корп	5-11 кл				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	горячее блюдо	250	Каша манная вязкая	250	11,20	349,3	9,6	21,0	44,4		
	горячий напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0		
	хлеб бел.	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70		
	бутерброд	95	с повидлом	60	4,61	176,00	1,70	4,30	32,60		
	Итого за завтрак			550	14,54	679,30	14,44	25,62	111,70		
Завтрак 2	фрукты										
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	100	12,55	130,00	1,30	5,80	6,80		
	1 блюдо	143\479	Суп из овощей с фасолью со сметаной	260	21,82	129,30	4,00	6,21	15,60		
	2 блюдо	337	Рыба, запечённая в омлете	100	29,64	147,00	13,70	4,70	9,20		
	гарнир	429	Картофельное пюре	180	14,50	138,00	3,15	6,60	16,50		
	напиток	516	Кисломолочный напиток(кефир, йогурт...)	200	13,04	100,00	5,80	5,00	10,00		
	хлеб бел.	108	Пшеничный	40	1,84	94,00	3,04	0,32	19,70		
				880	93,39	738,3	30,99	28,63	77,8		
	Итого за обед			1430	107,93	1417,60	45,43	54,25	189,50		
Итого за день											

Директор:  Е. А. Овчинникова/

