

Школа

МБОУ "Северокомунарская СОШ"

Отд./корп

1-4 кл

День 1

25.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	220	10,24	192,5	10,1	9,3	35,9
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	10,45	144,00	3,60	3,30	25,00
	бутерброд	93	с маслом	40	14,30	167,00	1,60	10,70	10,00
	хлеб бел.	108	пшеничный	40	1,40	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за завтрак			500	36,39	597,50	18,32	23,62	90,56
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	60	6,76	101,00	2,45	6,00	8,58
	1 блюдо	134\479	Рассольник ленинградский со сметаной	210	12,80	113,20	1,90	6,99	22,22
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	240	35,21	336,80	15,61	10,39	35,00
	гарнир								
	напиток	493	Чай с сахаром	200	2,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб бел.	108	пшеничный	40	2,60	94,00	3,04	0,32	19,70
	Итого за обед			750	59,87	705,00	23,10	23,70	100,50
Итого за день			1250	96,26	1302,5	41,4	47,3	191,1	

Директор:  /Е. А. Овчинникова/