

Школа

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

5-11 кл

День 1

25.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|------------------|---------|---|----------|---------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак | горячее блюдо | 248 | Каша гречневая вязкая | 250 | 12,50 | 264,1 | 12,6 | 12,8 | 44,9 |
| | горячий напиток | 496 | Какао с молоком | 200 | 10,45 | 144,0 | 3,6 | 3,3 | 25,0 |
| | хлеб бел. | 108 | Пшеничный | 40 | 1,84 | 94,00 | 3,04 | 0,32 | 19,70 |
| | бутерброд | 93 | с маслом | 60 | 14,30 | 295,50 | 2,40 | 16,05 | 15,00 |
| | Итого за завтрак | | | 550 | 39,09 | 797,60 | 21,64 | 32,47 | 104,60 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 1 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100,00 | 13,74 | 136,00 | 0,22 | 6,00 | 9,30 |
| | 1 блюдо | 134\479 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260,00 | 21,56 | 113,20 | 4,40 | 5,20 | 13,36 |
| | 2 блюдо | 370 | Плов из отварной говядины | 280,00 | 28,20 | 316,80 | 15,61 | 10,39 | 35,42 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 493 | Чай с сахаром | 200,00 | 3,50 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 |
| | хлеб бел. | 108 | Пшеничный | 40,00 | 1,84 | 94,00 | 3,04 | 0,32 | 19,70 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | | | 880 | 68,84 | 720,00 | 23,37 | 21,91 | 92,78 |
| Итого за день | | | 1430 | 107,93 | 1517,60 | 45,01 | 54,38 | 197,38 | |

Директор: Е.А. Овчинникова/

