

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День		30.11.2022		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	150	10-12	137.25	3.06	5.52	11.8
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3-28	61	0.1	0.01	15.28
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.37	0.27	17.2
	гор.блюдо	260	Гуляш	85	32-83	122	7.09	5.94	10.2
		71	Свежие овощи (помидор)	60	8-58	14.4	0.66	0.12	2.28
			Фрукт свежий (мандарин)	167	21-73	99.9	1.1	1.01	16.3
Завтрак 2	фрукты	338							
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	25	11-67	120.6	4.38	4.21	13.22
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	60	27-20	118	5.57	8.4	6.1
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	11-71	115.5	3.06	5.52	11.83
	сладкое	389	Сок фруктовый	170	8-46	89.2	0.25	0	22.3
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	2	Хлеб домашний (ржаной)	30	1-81	136	3.26	5.66	19.49