

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День		07.12.2022		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	150	16-11	325	7.51	11.72	47.03
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	12-55	118.6	4.6	3.67	17.56
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	130	2.37	0.27	17.2
		211	Омлет с сыром	60	18-35	170	9.56	15.69	1.36
		15	Сыр российский порционно	15	9-98	54.6	3.48	4.43	0
Завтрак 2	фрукты	338	Апельсин	170	21-65	100.9	2.26	0.38	15.75
		14	Масло сливочное порционно	10	7-73	65.72	0.1	7.2	0.1
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	260	19-41	83	1.46	3.94	9.4
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	120	27-23	400	23.38	21.4	44.6
	гарнир	71	Помидор	30	4-29	4.23	0.48	0.03	1.5
	сладкое	342	Напиток из свежих плодов	200	7-16	94.2	0.04	0	24.76
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	30	1-91	130	2.37	0.27	17.2