

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп							День	13.12.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	17.05.2024		
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	5.33333333333333	45-81	250	21.92	16.58	Углеводы		
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200	1-87	40	0.1	0.01	42		
	хлеб гор.блюдо								15.28		
Завтрак 2	фрукты	338	Банан	200	31-41	251.6	1.5	0.1	21.8		
Обед	закуска	71	Огурец свежий	30	5-27	7.1	0.48	0.06	1.56		
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200/10/5	12-56	85.8	4.52	6	12.42		
	2 блюдо	229	Рыба тушеная с овощами	50	23-21	90	14.67	10.85	3.45		
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	9-89	137.25	3.9	3.9	14.1		
	сладкое	343	Компот из свежих плодов	200	7-16	143.4	0.32	0.08	28.2		
	хлеб бел. хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	30	1-91	136	2.55	7.55	14.62		