

|            |                     |        |                             |          |       |              |       |       |               |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|---------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                   |          |       |              |       | День  | 20.12.2022    |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | 17.05.2024    |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 309    | Макароны отварные с маслом  | 150      | 7-84  | 201.9        | 5.1   | 7.5   | Углеводы 28.5 |
|            | гор.напиток         | 376    | Чай с сахаром               | 200      | 1-87  | 40           | 0.53  | 0     | 9.47          |
|            | хлеб                | 2      | Хлеб пшеничный              | 15       | 2-34  | 60           | 2.37  | 0.27  | 17.2          |
|            | гор.блюдо           | 269    | Биточки из мяса птицы       | 60       | 28-02 | 150          | 8.16  | 10.72 | 8.26          |
| Завтрак 2  |                     | 71     | Помидор                     | 55       | 9-90  | 13.3         | 0.48  | 0.03  | 1.5           |
|            | фрукты              | 338    | Яблоко                      | 220      | 18-59 | 69.9         | 1.5   | 0.2   | 21.8          |
| Обед       | закуска             | 71     | Огурец солёный              | 20       | 2-82  | 2.82         | 0.48  | 0.06  | 1.56          |
|            | 1 блюдо             | 102    | Суп картофельный с бобовыми | 250      | 11-53 | 115.5        | 3.92  | 4.26  | 15.4          |
|            | 2 блюдо             | 271    | Рыба припущенная            | 100      | 26-69 | 180          | 6.95  | 5.86  | 9.97          |
|            | гарнир              | 312    | Картофельное пюре           | 150      | 9-89  | 115.5        | 3.06  | 5.52  | 11.8          |
|            | сладкое             | 342    | Компот из свежих плодов     | 200      | 7-16  | 139.51       | 0.44  | 0.07  | 34.28         |
|            | хлеб бел.           |        |                             |          |       |              |       |       |               |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный        | 30       | 1-91  | 130          | 2.45  | 7.55  | 14.62         |