

|            |                     |        |                             |          |       |              |       |      |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                   |          |       |              | День  |      | 28.12.2022 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 304    | Рис отварной рассыпчатый    | 150      | 10-12 | 137.25       | 3.06  | 5.52 | 11.8       |
|            | гор.напиток         | 376    | 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 | 125          | 6.95  | 5.86 | 9.97       |
|            |                     | 71     | Огурец                      | 75       | 13-41 | 16.6         | 0.48  | 0.03 | 1.56       |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Киви                        | 155      | 29-14 | 99.9         | 0.4   | 0.4  | 9.8        |
| Обед       | закуска             |        |                             |          |       |              |       |      |            |
|            | 1 блюдо             | 102    | Суп картофельный с бобовыми | 220      | 12-93 | 118          | 4.38  | 4.21 | 13.22      |
|            | 2 блюдо             | 271    | Котлета домашняя            | 60       | 27-20 | 115          | 5.72  | 8.6  | 6.2        |
|            | гарнир              | 139    | Капуста тушеная             | 150      | 11-71 | 115.5        | 3.06  | 5.52 | 11.83      |
|            | сладкое             | 343    | Компот из сухофруктов       | 200      | 7-51  | 143.4        | 0.66  | 0    | 32         |
|            | хлеб бел.           |        |                             |          |       |              |       |      |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный        | 15       | 0-96  | 150          | 2.45  | 7.55 | 14.62      |