

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				12.01.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша рассыпчатая перловая	150	6-30	220	4.64	7.79	32.91
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3-38	61	0.1	0.01	15.28
	хлеб	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2-34	136	1.5	27.5	10.28
		260	Гуляш	105	34-42	175.8	9.4	15	0.8
		15	Сыр твердый порционный	15	10-53	36	3.48	4.43	0
Завтрак 2	фрукты	338	Мандарин	125	21-91	50	0.4	0.3	10.3
Обед	закуска								
	1 блюдо	115	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	210	12-25	41	0.46	3.84	1.38
	2 блюдо	288	Птица отварная	80	24-07	143	11.83	10	2.31
	гарнир	142	Овощи тушеные	150	8-42	214.5	2.65	16.48	12.9
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	43.5	3.26	7.55	14.62
		43	Салат с капустой	60	5-94	51.54	0.48	0.06	1.56
		349	Компот из сухофруктов	200	7-41	132.8	0.66	0	32