

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп						День	16.01.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	223	Залепанка творожная со сгущённым молоком	5.33333333333333	45-81	250	21.92	16.58	42	
	гор.напиток хлеб гор.блюдо	376	Чай с сахаром	200	1-66	40	0.1	0.01	15.28	
Завтрак 2	фрукты	338	Банан	230	31-41	251.6	1.5	0.1	21.8	
Обед	закуска	71	Овощи свежие помидор	29	4-59	7	0.48	0.06	1.56	
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200/10/5	15-70	85.8	4.52	6	12.42	
	2 блюдо	229	Рыба тушеная с овощами	80	20-75	103	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	