

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп	День						28.02.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	12-47	243.75	2.96	2.56	2.44	
	гор.напиток	376	Кофейный напиток	200	12-89	40	0.53	0	9.47	
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.58	0.24	14.21	
		75	Овощи порционные	33	7-96	41	0.48	0.06	1.5	
	гор.блюдо	278	огурец Тефтели из мяса птицы паровые	70	22-30	210	12.83	14.8	112.34	
Завтрак 2	фрукты	338	Банан	200	26-20	188	1.5	0.1	43	
Обед	закуска	92	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	16-68	91.2	1.87	2.26	13.48	
	1 блюдо		Голубцы ленивые	150	35-86	179	9.79	8.2	16.37	
	2 блюдо гарнир сладкое	287	Компот из смеси сухофруктов	200	5-54	132.8	0.66	0	32	
	349	Хлеб ржано-пшеничный		30	1-92	136	2.45	7.55	14.62	
	хлеб бел. хлеб черн.	1	Яблоко	193	20-24	42	0.4	0.4	9.8	
фрукты	338									