Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча			Отд./корп				День	10.03.2023
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	3-12	136	1.5	27.5	10.28
		260	Гуляш	105	28-73	180.8	9.4	15	0.8
Завтрак 2	фрукты	338	Апельсин	248	38-71	141	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	70	24-07	140	11.83	10	2.31
	гарнир сладкое	142	Овощи тушеные	150	9-48	214.5	2.65	16.48	12.9
	хлеб бел. хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2-56	181.3	3.26	7.55	14.62
		71	Овощи солёные (помидор)	63	6-10	41	0.48	0.06	1.56
		349	Компот из сухофруктов	200	5-54	132.8	0.66	0	32