

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				15.03.2023
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	26-34	200	12.83	14.8	112.34
Завтрак 2	фрукты	338	Банан	10	1-62	9.4	1.5	0.1	43
		338	Киви	120	18-76	100	1	0.56	10.2
		75	Овощи свежие огурец	18	5-82	25.33	0.48	0.06	1.56
Обед	закуска	92	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	16-68	91.2	1.87	2.26	13.48
	1 блюдо								
	2 блюдо	287	Голубцы ленивые	150	35-86	179	9.79	8.2	16.37
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5-54	132.8	0.66	0	32
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-92	136	2.45	7.55	14.62
	хлеб черн.								
	фрукты	338	Мандарин	124	20-24	98	0.81	0.31	13.34