

|            |                     |        |                                         |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                               |          | День  |              |       |       | 19.04.2023 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 174    | Каша рисовая молочная                   | 200      | 23-50 | 350          | 7.51  | 11.72 | 47.03      |
|            | гор.напиток         | 382    | Какао с молоком                         | 200      | 13-14 | 118.17       | 4.6   | 3.67  | 17.56      |
|            | хлеб                | 2      | Хлеб пшеничный                          | 40       | 3-12  | 93.52        | 2.37  | 0.27  | 17.2       |
|            |                     | 210    | Яйцо вареное                            | 40       | 10-05 | 180          | 9.56  | 15.69 | 1.36       |
|            |                     | 15     | Сыр российский порционно                | 15       | 10-43 | 54.6         | 3.48  | 4.43  | 0          |
| Завтрак 2  |                     | 18     | Кондитерское изделие пирожок с черникой | 50       | 20-00 | 134.8        | 2.26  | 0.38  | 15.75      |
| Обед       | закуска             | 71     | Овощи солёные огурец                    | 20       | 4-08  | 4            | 0.66  | 0.06  | 2.1        |
|            | 1 блюдо             | 82     | Борщ с капустой и картофелем            | 220      | 16-38 | 80           | 1.46  | 3.94  | 9.4        |
|            | 2 блюдо             | 291    | Плов из мяса птицы                      | 200      | 29-82 | 471          | 23.38 | 21.4  | 44.6       |
|            | гарнир сладкое      | 342    | Компот из свежих плодов                 | 200      | 7-16  | 94.2         | 0.04  | 0     | 24.76      |
|            | хлеб бел.           | 1      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40       | 2-56  | 91.96        | 2.37  | 0.27  | 17.2       |
|            | хлеб черн.          | 338    | Фрукты свежие яблоко                    | 180      | 7-02  | 54.2         | 0.56  | 0.54  | 13.7       |
|            |                     | Пр     | Кондитерское изделие (вафля)            | 30       | 13-22 | 75           | 6.7   | 9.8   | 23.4       |