

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				21.04.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша перловая рассыпчатая	150	6-33	168.4	5.5	4.52	26.44
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3-38	61	0.1	0.01	15.28
	хлеб	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	2-34	136	2.45	7.55	14.62
		260	Гуляш с соусом	100	37-38	221	14.55	16.79	2.89
		15	Сыр твёрдый порционный	15	10-53	46	2.32	2.95	0
Завтрак 2		18	Кондитерское изделие печенье	30	20-18	130	3.5	1.2	27.5
Обед	закуска	71	Овощи солёные порционные	28	2-44	4	0.66	0.12	2.28
	1 блюдо	114	огурец Лапша домашняя с курицей	220	13-30	93.6	1.62	4	10.74
	2 блюдо	288	Птица отварная	80	28-90	143	11.83	10	2.31
	гарнир	142	Овощи тушеные	150	7-32	214.5	2.65	16.48	12.9
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	5-54	132.8	0.66	0	32
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2-56	181.3	2.45	7.55	14.62
		18	Кондитерское изделие печенье	30	20-18	130	3.5	1.2	27.5