

|            |                     |        |                                               |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                                     |          | День  |              |       |       | 17.04.2023 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 302    | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150      | 12-31 | 243.75       | 2.96  | 2.56  | 2.44       |
|            | гор.напиток         | 376    | Чай с сахаром                                 | 200      | 1-66  | 40           | 3.16  | 2.66  | 15.94      |
|            | хлеб                | 2      | Хлеб пшеничный                                | 30       | 2-34  | 72.8         | 2.58  | 0.24  | 14.21      |
|            | гор.блюдо           | 278    | Тефтели из мяса птицы с соусом                | 70       | 26-34 | 237          | 13.8  | 9.18  | 2.85       |
|            |                     | 338    | Фрукты свежие (банан)                         | 192      | 9-93  | 31-22        | 0.75  | 0.06  | 1.9        |
| Завтрак 2  | Фрукты              | 338    | Фрукты свежие (апельсин)                      | 210      | 6-37  | 22.2         | 0.48  | 0.03  | 1.5        |
| Обед       | закуска             |        |                                               |          |       |              |       |       |            |
|            | 1 блюдо             | 97     | Суп картофельный на курином бульоне с курицей | 220      | 11-74 | 91.2         | 2.95  | 4.95  | 7.9        |
|            | 2 блюдо             | 304    | Рис отварной рассыпчатый                      | 150      | 9-99  | 179          | 12.81 | 11.88 | 15.2       |
|            | гарнир              | 71     | Овощи свежие (помидор)                        | 43       | 10-86 | 12.2         | 0.82  | 5.65  | 1.43       |
|            | сладкое             | 349    | Компот из сухофруктов                         | 200      | 5-54  | 132.8        | 0.44  | 0.07  | 34.28      |
|            |                     | Пр     | Колбаски рубленые                             | 50       | 19-95 | 152          | 13.8  | 9.18  | 2.85       |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30       | 1,92  | 136          | 0.95  | 2.85  | 36.12      |

