

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День					11.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая рассыпчатая	150	9-99	203.5	3.6	4.32	37.53	
	гор.напиток	350	Кисель из концентратов	200	10-51	139.51	0.44	0.07	34.28	
	хлеб гор.блюдо	2 241	Хлеб пшеничный Мясо отварное с соусом	30 100	2-34 33-74	72.8 220	2.37 11.39	0.27 19.54	17.2 1.76	
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	280	23-66	190	0.6	0.4	15.8	
Обед	закуска	71	Овощи свежие огурец	33	5-46	21.19	0.82	2.65	1.43	
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и сметаной	210	16-38	83	1.44	3.94	8.74	
	2 блюдо	268	Котлета домашняя	62	26-70	200	14.55	16.79	2.89	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7-84	168.4	5.5	4.52	26.44	
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	1-70	40	4.6	3.67	17.56	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-92	136	2.45	7.55	14.62	
фрукты	338	Апельсин	90	12-44	45	0.4	0.2	13.2		
фрукты	338	Яблоко	95	7-80	65.5	0.6	0.4	15.8		