

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				16.05.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	9-89	137.25	9.7	18.8	4
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3-45	61	0.44	0.07	34.28
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.58	0.24	14.21
	гор.блюдо	290	Бедро тушеное куриное	100	28-20	130	8.16	10.72	8.26
		45	Салат с капустой свежей	100	13-81	60.4	1.31	3.51	8.52
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	170	22-55	49	0.5	0.5	8.7
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Борщ с картофелем и сметаной.	210	18-06	118.6	3.92	4.26	15.4
	2 блюдо	139	Капуста тушеная	100	11-60	90	5.1	7.5	28.5
	гарнир	271	Котлета домашняя	60	26-70	120	5.72	8.6	6.2
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	1-72	40	0.53	0	9.47
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-92	170	2.58	0.24	14.21
		338	Яблоко	150	20-24	47	0.4	0.4	9.8