

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп					День	10.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная с сахаром	200	23,21	350	7.51	11.72	47.03
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,16	125.1	4.6	3.67	17.56
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	20	1,56	72	2.58	0.24	14.21
		209	Яйцо варёное	40	11,25	62.84	7.8	7.2	0.42
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	185	19,41	66	1.6	0.32	8.85
Обед	закуска	71	Овощи свежие порционно(огурец)	55	9,13	7.6	2	0	5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	23,20	83	1.46	3.94	9.4
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	150	27,54	430	23.38	21.4	44.6
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	136	1.68	0.6	14.82