

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп							День	21.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	28.04.2024		
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка твороженная со сгущённым молоком	80	45,10	205	9.7	18.8	Углеводы 4		
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	13,45	40	0.44	0.07	34.28		
	хлеб гор.блюдо										
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	155	17,54	94	1.5	0.5	21		
		338	Киви	20	4,15						
Обед	закуска	71	Огурец	30	4,43	5	0.2	0.01	0.8		
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200	16,67	85.8	4.52	6	12.42		
	2 блюдо	232	Рыба запеченая с овощами	70	28,28	201	14.67	10.85	3.45		
	гарнир	203	Макарон отварной с маслом	150	8,50	137.25	4.2	4.2	14.7		
	сладкое	пр	Печенье топленое	40	9,20	120	2	4	24		
	хлеб бел.										
	хлеб черн.	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	136	2.58	0.24	14.21		
		340	Напиток из свежих плодов	200	10	120	1.6	0	28		
	ткк		Йогурт сливочный	20	7,74						