

|            |                     |        |                               |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                     |          | День  |              |       |       | 18.10.2023 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 174    | Каша рисовая мол с сахаром    | 200\10   | 23,77 | 146.6        | 3.67  | 3.01  | 1.76       |
|            | гор.напиток         | 312    | Какао с молоком               | 200      | 15,96 | 125          | 0.1   | 0.01  | 15.28      |
|            | хлеб                | 1      | Хлеб пшеничный                | 30       | 2,34  | 136          | 3.04  | 0.32  | 19.68      |
|            | гор.блюдо           | 209    | Яйцо отвар                    | 40       | 20,25 | 62.84        | 15.2  | 16.79 | 2.89       |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Яблоко                        | 170      | 18,70 | 70.7         | 1     | 0.5   | 10         |
| Обед       | закуска             |        |                               |          |       |              |       |       |            |
|            | 1 блюдо             | 82     | Борщ картофельный со сметаной | 250      | 23,20 | 83           | 3.3   | 4     | 6.82       |
|            | 2 блюдо             | 291    | Плов из мяса птицы            | 150      | 36,67 | 471          | 3.76  | 9.54  | 26.46      |
|            | гарнир              |        |                               |          |       |              |       |       |            |
|            | сладкое             |        |                               |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб бел.           |        |                               |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный          | 40       | 2,34  | 87           | 1.68  | 0.6   | 14.82      |