

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп					День	16.01.2024
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	302	Каша рисовая рассыпчатая	150	12,43	180	3.72	11.49	20.88
	гор.напиток	359	Кисель фруктово-ягодный	200	10,40	140	0.16	0.6	11
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	15	1,17	72	1.5	27.5	10.28
Завтрак 2		290	Голень на пару	80	42,14	117	25	1.6	0.5
	фрукты	338	Киви	70	14,10	40	1	0.4	8
							2.12	0.64	17.8
Обед	закуска	71	Огурец	17	4,99	3	0.1	0	0.2
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	23,20	83	7.5	3.5	17.25
	2 блюдо	259	Жаркое по домашняя	135	37,31	112.3	3.67	3.01	1.76
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	46	2	1	15
		343	Компот из смеси свежих плодов	200	7,57	120	0.2	0.2	30