

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп						День	29.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	265	Плов	150	37,50	201	7.51	11.72	47.03	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1,56	118.6	4.6	3.67	17.56	
	хлеб	2	хлеб пшеничный	30	2,34	71.52	2.58	0.24	14.21	
		15	Сыр порционно	15	9,98	55	3.5	4.4	0	
Завтрак 2	фрукты	338	Груша	160	29,06	75	0.6	0.5	16.5	
Обед	закуска									
	1 блюдо	102	Суп гороховый с курицей	250	13,50	83	1.46	3.94	9.4	
	2 блюдо	287	Голубцы с мясом и рисом	150	47,40	221	23.38	21.4	44.6	
	гарнир									
	сладкое	пр	Чокопай	28	11,97	132	1.5	5.7	19	
	хлеб бел.	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	87	1.68	0.6	14.82	
	хлеб черн.	344	Компот из свежих яблок	200	6,54	48	0	0	12	
		338	Мандарин	50	5,95	19	0.4	0.1	3,8	