

|            |                     |        |                               |          |       |              |       |      |            |
|------------|---------------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                     |          | День  |              |       |      | 12.02.2024 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 302    | Каша гречневая рассыпчатая    | 150      | 11,16 | 243.75       | 2.96  | 2.56 | 2.44       |
|            | гор.напиток         | 379    | Чай с лимоном                 | 200      | 3,30  | 100          | 0.06  | 5.81 | 0.11       |
|            | хлеб                | 1      | Хлеб пшеничный                | 30       | 2,34  | 72.8         | 2.58  | 0.24 | 14.21      |
|            | гор.блюдо           | 250    | Бестрогонов                   | 60       | 35,22 | 237          | 12.83 | 14.8 | 112        |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Мандарин                      | 100      | 17,55 | 66           | 1.1   | 0.63 | 12.2       |
| Обед       | закуска             |        |                               |          |       |              |       |      |            |
|            | 1 блюдо             | 98     | Суп с рисом и курицей         | 200      | 19,57 | 93           | 2.35  | 2.8  | 16.78      |
|            | 2 блюдо             | 288    | Птица отварная(бедро)         | 80       | 33,43 | 120          | 26    | 16   | 11.76      |
|            | гарнир              | 309    | Макарон отварной с маслом     | 150      | 8,50  | 169          | 5.1   | 7.5  | 11.76      |
|            | сладкое             |        |                               |          |       |              |       |      |            |
|            | хлеб бел.           |        |                               |          |       |              |       |      |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный          | 30       | 1,96  | 136          | 2     | 1    | 15         |
|            |                     | 343    | Компот из смеси свежих плодов | 200      | 6,54  | 45           | 0     | 0    | 11         |
|            |                     | 338    | Апельсин                      | 60       | 12,78 | 86           | 1.4   | 1    | 14.2       |