

|            |                     |        |                              |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                    |          | День  |              |       |       | 13.02.2024 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 309    | Макарон отварной с маслом    | 150      | 8,50  | 224          | 7.51  | 11.72 | 47.03      |
|            | гор.напиток         | 377    | Чай с лимоном                | 200      | 3,30  | 61           | 4.6   | 3.67  | 17.56      |
|            | хлеб                | 1      | Хлеб ржано-пшеничный         | 40       | 3,12  | 3.12         | 2.58  | 0.24  | 14.21      |
|            |                     | 295    | Катлета рубленая из птиц     | 80       | 37,71 | 78           | 5     | 4     | 8          |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Яблоко                       | 150      | 27,67 | 63           | 2.2   | 0.6   | 17.2       |
| Обед       | закуска             |        |                              |          |       |              |       |       |            |
|            | 1 блюдо             | 82     | Борщ с картофелем и сметаной | 250      | 23,20 | 83           | 1.46  | 3.94  | 9.4        |
|            | 2 блюдо             | 312    | Каша гречневая рассыпчатая   | 150      | 11,16 | 234          | 23.38 | 3     | 22         |
|            | гарнир              | 234    | Катлета походная             | 55       | 26,54 | 190          | 7     | 5     | 12         |
|            | сладкое             |        |                              |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб бел.           | 1      | Хлеб ржаной                  | 40       | 2,56  | 87           | 1.68  | 0.6   | 14.82      |
|            | хлеб черн.          | 348    | Компот из свежих плохов      | 200      | 6,54  | 40           | 1     | 0     | 11         |
|            |                     | 338    | Мандарин                     | 90       | 14,88 | 58           | 2     | 0.2   | 13         |