

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп						День	14.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша перловая рассыпчатая	150	6,77	143	3.72	11.49	20.88	
	гор.напиток хлеб	376	Чай с сахаром	200	1,78	117	0.16	0.6	38	
		2	Хлеб пшеничный	15	1,17	72	1.5	2.5	10.28	
		251	Поджарка с соусом	60	38,93	220	2	2	10	
Завтрак 2	фрукты	338	Мандарин	70	11,83	50	0.8	0.8	18.4	
		338	Банан	82	13,59					
Обед	закуска									
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с курицей	250	21,20	173	7.5	3.5	17.25	
	2 блюдо	232	Рыба запеченная с овощами	60	30,40	240	25.5	16.5	5.7	
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	9,94	203.5	3.67	5.42	36.67	
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,92	43.5	3.3	0.6	16.7	
		342	Компот из свежих плодов	180	6,54	40	0.5	0.1	23	