

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп					День	20.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	28.04.2024
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка твороженная со сгущённым молоком	60	36,87	205	9.7	18.8	Углеводы 4
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	13,08	40	0.44	0.07	34.28
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты	338	Апельсин	192	30,29	125	3	0.3	11
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник	250	20,84	85.8	4.52	6	12.42
	2 блюдо	232	Рыба запеченая с овощами	60	32,20	201	14.67	10.85	3.45
	гарнир	203	Макароны отварной с маслом	150	8,50	137.25	4.2	4.2	14.7
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	136	2.58	0.24	14.21
		340	Напиток из свежих плодов	200	6,54	120	1.6	0	28
		338	Яблоко	183	19,17	87	1.5	0.5	10