

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				13.10.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,72	101.7	9.7	18.8	4
	гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	10,42	100.6	3.16	2.66	15.94
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	1.8	71.52	2.58	0.24	14.21
	гор.блюдо	272	Биточки запеченные	90	29,08	169.71	13.5	9.64	8.36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	14,44	130.23	2.95	6.81	14.32
	2 блюдо	229	Тушеная рыба с овощами	70	15,37	111	14.67	10.85	3.45
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	12,44	180	3.06	4.8	20.4
	сладкое								
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	46.76	2.58	0.24	14.21
	хлеб черн.								