

|            |                     |        |                                     |          |       |              |       |      |          |            |
|------------|---------------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                           |          |       |              |       |      | День     | 18.10.2021 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |            |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 171    | Каша гречневая рассыпчатая          | 150      | 11,72 | 76.2         | 2.96  | 2.56 | 2.44     |            |
|            | гор.напиток         | 376    | Чай с сахаром                       | 200      | 1,97  | 52.88        | 0.06  | 5.81 | 0.11     |            |
|            | хлеб                | пр     | Хлеб ржано-пшеничный                | 30       | 1.80  | 71.52        | 2.58  | 0.24 | 14.21    |            |
|            | гор.блюдо           | 278    | Тефтели из мяса птицы               | 80       | 28,08 | 142          | 12.83 | 14.8 | 112      |            |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Апельсин                            | 190      | 26,39 | 180          | 0.6   | 0.4  | 15.3     |            |
| Обед       | закуска             |        |                                     |          |       |              |       |      |          |            |
|            | 1 блюдо             | 97     | Суп картофельный на курином бульоне | 250      | 13,65 | 100.04       | 2.35  | 2.8  | 16.78    |            |
|            | 2 блюдо             | 288    | Птица оварная                       | 30       | 13,69 | 248.2        | 26    | 16   | 11.76    |            |
|            | гарнир              | 304    | Рис отварной рассыпчатый            | 150      | 9,51  | 202.5        | 5.1   | 7.5  | 11.76    |            |
|            | сладкое             |        |                                     |          |       |              |       |      |          |            |
|            | хлеб бел.           |        |                                     |          |       |              |       |      |          |            |
|            | хлеб черн.          | пр     | Хлеб ржаной                         | 30       | 1.50  | 46           | 2     | 1    | 15       |            |