

|            |                     |        |                             |          |        |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                   |          |        |              |       | День  | 27.10.2021 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 309    | Макаронные изделия отварные | 150      | 6,76   | 112.3        | 3.67  | 3.01  | 1.76       |
|            | гор.напиток         | 377    | Чай с лимоном               | 200      | 4,42   | 61           | 0.1   | 0.01  | 15.28      |
|            | хлеб                | пр     | Хлеб пшеничный              | 30       | 2,06   | 71.52        | 3.04  | 0.32  | 19.68      |
|            | гор.блюдо           | 260    | Гуляш                       | 60       | 27,26  | 227.2        | 15.2  | 16.79 | 2.89       |
| Завтрак 2  | фрукты              |        |                             |          |        |              |       |       |            |
| Обед       | закуска             |        |                             |          |        |              |       |       |            |
|            | 1 блюдо             | 115    | Суп с крупой                | 250      | 14, 42 | 77.94        | 3.3   | 4     | 6.82       |
|            | 2 блюдо             | 288    | Птица отварная              | 55       | 15,64  | 135          | 3.76  | 9.54  | 26.46      |
|            | гарнир              | 143    | Овощное рагу                | 150      | 8,22   | 213          | 3.35  | 16.48 | 12.9       |
|            | сладкое             |        |                             |          |        |              |       |       |            |
|            | хлеб бел.           |        |                             |          |        |              |       |       |            |
|            | хлеб черн.          | пр     | Хлеб ржаной                 | 30       | 1.65   | 87           | 1.68  | 0.6   | 14.82      |