

|            |                     |        |                             |          |       |              |       |       |          |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                   |          |       |              |       |       | День     | 21.04.2022 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 309    | Макаронные изделия отварные | 150      | 8,02  | 168.4        | 3.67  | 3.01  | 1.76     |            |
|            | гор.напиток         | 377    | Чай с лимоном               | 200      | 3,55  | 61           | 0.1   | 0.01  | 15.28    |            |
|            | хлеб                | 1      | Хлеб пшеничный              | 30       | 1,65  | 136          | 3.04  | 0.32  | 19.68    |            |
|            | гор.блюдо           | 260    | Гуляш                       | 70       | 34,45 | 221          | 15.2  | 16.79 | 2.89     |            |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Киви                        | 88       | 15,64 | 45           | 1     | 0.5   | 10       |            |
| Обед       | закуска             |        |                             |          |       |              |       |       |          |            |
|            | 1 блюдо             | 115    | Суп с крупой                | 210      | 12,41 | 41           | 3.3   | 4     | 6.82     |            |
|            | 2 блюдо             | 288    | Птица отварная              | 55       | 23,81 | 135          | 3.76  | 9.54  | 26.46    |            |
|            | гарнир              | 143    | Овощное рагу                | 150      | 10,76 | 214          | 3.35  | 16.48 | 12.9     |            |
|            | сладкое             |        |                             |          |       |              |       |       |          |            |
|            | хлеб бел.           |        |                             |          |       |              |       |       |          |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржаной                 | 30       | 1.65  | 87           | 1.68  | 0.6   | 14.82    |            |