

|            |                     |        |                                   |          |       |              |       |       |          |            |
|------------|---------------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                         |          |       |              |       |       | День     | 14.10.2022 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |            |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 175    | Каша молочная из риса и пшена     | 200      | 20-10 | 74.8         | 0.05  | 8.25  | 0.13     |            |
|            | гор.напиток         | 376    | Чай с сахаром                     | 200      | 1-87  | 40           | 0.53  | 0     | 9.47     |            |
|            | хлеб                | 2      | Хлеб пшеничный                    | 30       | 2-34  | 73           | 2.58  | 0.24  | 14.21    |            |
|            | гор.блюдо           |        |                                   |          |       |              |       |       |          |            |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Груша                             | 230      | 34-53 | 240          | 1.1   | 0.02  | 19       |            |
| Обед       | закуска             |        |                                   |          |       |              |       |       |          |            |
|            | 1 блюдо             | 88     | Щи из свежей капусты с картофелем | 220      | 15-37 | 87.94        | 4.36  | 5.49  | 11.3     |            |
|            | 2 блюдо             | 239    | Тефтели рыбные                    | 60       | 24-51 | 126          | 6.61  | 6.44  | 9.41     |            |
|            | гарнир              | 142    | Картофельное пюре                 | 150      | 9-14  | 180          | 2.72  | 10.49 | 18.88    |            |
|            | сладкое             | 343    | Компот из свежих плодов           | 200      | 7-16  | 143.4        | 0.44  | 0.07  | 34.84    |            |
|            | хлеб бел.           | 1      | Хлеб ржаной                       | 60       | 3-82  | 200.3        | 3.26  | 5.66  | 19.49    |            |
|            | хлеб черн.          |        |                                   |          |       |              |       |       |          |            |