

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				05.12.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша рассыпчатая перловая	150	5-95	220	4.64	7.79	32.91
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3-28	61	0.1	0.01	15.28
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	30	2-34	130	1.5	27.5	10.28
		260	Гуляш	100	32-33	175.8	9.4	15	0.8
		15	Сыр твердый порционный	15	9-98	2.32	2.95	0	36
Завтрак 2	фрукты	338	Груша	60	5-46	47	0.4	0.3	10.3
		338	Яблоко	200	16-90	47	0.4	0.4	59
Обед	закуска								
	1 блюдо	115	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	210	12-25	41	0.46	3.84	1.38
	2 блюдо	288	Птица отварная	75	25-43	140	11.83	10	2.31
	гарнир	142	Овощи тушеные	150	7-28	214.5	2.65	16.48	12.9
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	43.5	3.26	7.55	14.62
		71	Огурец	40	5-72	6.4	0.48	0.06	1.56
		349	Компот из сухофруктов	200	7-41	130.8	0.66	0	32