

|            |                     |        |                                          |          |       |              |       |       |             |
|------------|---------------------|--------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|-------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                                |          |       |              |       | День  | 30.01.2023  |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | 16.05.2024  |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 223    | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 80       | 45-81 | 200          | 21.92 | 16.58 | Углеводы 42 |
|            | гор.напиток         | 376    | Чай с сахаром                            | 200      | 1-66  | 40           | 0.1   | 0.01  | 15.28       |
|            | хлеб                |        |                                          |          |       |              |       |       |             |
|            | гор.блюдо           |        |                                          |          |       |              |       |       |             |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Груша                                    | 180      | 31-41 | 188.7        | 1.5   | 0.1   | 21.8        |
| Обед       | закуска             | 71     | Овощи порционные солёные огурец          | 30       | 4-59  | 20.19        | 0.48  | 0.06  | 1.56        |
|            | 1 блюдо             | 96     | Рассольник Ленинградский                 | 200/10/5 | 15-70 | 85.8         | 4.52  | 6     | 12.42       |
|            | 2 блюдо             | 229    | Рыба тушеная с овощами                   | 80       | 20-75 | 103          | 14.67 | 10.85 | 3.45        |
|            | гарнир              | 312    | Пюре картофельное                        | 150      | 9-89  | 137.25       | 3.9   | 3.9   | 14.1        |
|            | сладкое             | 343    | Компот из свежих плодов                  | 200      | 7-16  | 143.4        | 0.32  | 0.08  | 28.2        |
|            | хлеб бел.           |        |                                          |          |       |              |       |       |             |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржаной                              | 30       | 1-91  | 136          | 2.55  | 7.55  | 14.62       |