

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День					13.03.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая рассыпчатая	150	10-12	203.5	9.7	18.8	4	
	гор.напиток	350	Кисель из концентрата	200	10-51	139.51	0.44	0.07	34.28	
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.58	0.24	14.21	
	гор.блюдо	241	Мясо отварное с соусом	75	36-15	220	8.16	10.72	8.26	
		15	Сыр твердый порционный	10	7-02	34	2.32	2.95	0	
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	130	11-47	99.9	0.4	0.4	9.8	
		338	Апельсин	62	9-65	80	0.9	0.2	8.1	
Обед	закуска	83	Борщ с картофелем и сметаной.	210	15-53	83	3.92	4.26	15.4	
	1 блюдо									
	2 блюдо	259	Жаркое домашнему	165	35-39	400.71	14.05	33.71	18.95	
	гарнир сладкое	342	Компот из замороженных ягод вишни	180	7-16	116.6	0.32	0.08	28.2	
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	30	1-91	136	2.58	0.24	14.21	
хлеб черн.	338	Мандарин	125	20-27	88.8	0.81	0.31	13.34		