

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				16.03.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной рассыпчатый	150	10-22	137.25	3.06	5.52	11.8
	гор.напиток	376	Чай с лимоном	200	3-38	61	0.1	0.01	15.28
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.37	0.27	17.2
	гор.блюдо	260	Гуляш	85	34-42	125	6.95	5.86	9.97
Завтрак 2	фрукты	338	Мандарин	180	29-88	130	0.8	0.2	7.5
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	210	11-74	118	4.38	4.21	13.22
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	80	26-62	126	5.72	8.6	6.2
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	10-80	115.5	3.06	5.52	11.83
	сладкое	389	Сок фруктовый	180	8-92	90.2	0.66	0	32
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	30	1-92	172	2.45	7.55	14.62
		338	Киви	125	20-24	110	0.4	0.4	9.8