

|            |                     |        |                                      |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                            |          | День  |              |       |       | 12.04.2023 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 309    | Макаронные изделия отварные с маслом | 150      | 7-84  | 168.4        | 3.72  | 11.49 | 20.88      |
|            | гор.напиток         | 382    | Какао с молоком                      | 200      | 13-14 | 118.6        | 4.6   | 3.44  | 20.92      |
|            | хлеб                | 1      | Хлеб пшеничный                       | 20       | 1-56  | 52.4         | 2.37  | 0.27  | 17.2       |
|            | гор.блюдо           | 269    | Котлета мясо-овощная                 | 80       | 25-60 | 162          | 9     | 10.5  | 8.66       |
|            |                     | 15     | Сыр порционн                         | 12       | 11-07 | 37           | 2.32  | 2.95  | 0.13       |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Яблоко                               | 210      | 19-11 | 134          | 0.4   | 0.4   | 9.8        |
|            |                     | 2      | Хлеб ржаной                          | 30       | 1-92  | 136          | 2.37  | 0.27  | 17.2       |
| Обед       | закуска             | 43     | Салат с зелёным горошком             | 28       | 4-40  | 25.7         | 3.2   | 1.5   | 12.7       |
|            | 1 блюдо             | 83     | Суп с крупой                         | 220      | 12-25 | 93.6         | 1.62  | 4     | 10.74      |
|            | 2 блюдо             | 265    | Плов                                 | 150      | 34-27 | 408          | 12.56 | 28.17 | 25.89      |
|            | гарнир              |        |                                      |          |       |              |       |       |            |
|            | сладкое             | 343    | Компот из свежих плодов              | 200      | 7-16  | 143.4        | 0     | 23.46 | 117        |
|            | хлеб бел.           |        |                                      |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржаной                          | 30       | 1-92  | 136          | 3.26  | 5.66  | 19.49      |
|            | фрукты              | 338    | Киви                                 | 100      | 20-24 | 70.88        | 0.4   | 0.4   | 9.8        |