

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День					14.04.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша молочная из риса и пшена	200	20-57	74.8	0.05	8.25	0.13	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1-66	40	4.6	3.67	17.56	
Завтрак 2	хлеб	3	Хлеб крестьянский	30	2-34	52.4	2.58	0.24	14.21	
		пр	Яйцо отварное	1 шт	10-05	371.53	13.8	9.18	2.85	
	Фрукты	338	Фрукты свежие (апельсин)	230	37-38	245	0.48	0.03	1.5	
		15	Сыр твердый порционный	13	8-24	38	2.32	2.95	0	
Обед		142	Картофельное пюре	150	9-89	180	3.06	5.52	11.8	
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	15-88	89.94	2.95	4.95	7.9	
	2 блюдо гарнир	239	Биточки рыбные	60	24-51	115	3.2	6.5	17.4	
		342	Компот из свежих плодов	200	7-16	139.51	0.32	0.08	28.2	
	сладкое	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2-56	46.76	2.58	0.24	14.21	
	хлеб бел. хлеб черн.	338	Фрукты свежие (банан)	50	12-16	44.4	0.48	0.03	1.5	
		пр	Кондитерское изделие (печенье)	36	8-08	35	2.4	2.3	15	

