

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				20.04.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	12-31	101.7	9.7	18.8	4
	гор.напиток	376	Кофейный напиток	200	13-70	100.6	0.53	0	9.47
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	40	3-12	72.8	2.58	0.24	14.21
	гор.блюдо	251	Поджарка с соусом	100	34-34	152	13.08	9.18	2.85
	пр		Кондитерское изделие печенье	28	6-68	252	6.7	2.4	56
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	258	10-09	70.6	2.1	0.6	4.2
Обед	закуска	71	Овощи солёные (помидор)	37	3-68	7	0.66	0.06	2.1
	1 блюдо	88	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	15-72	89.75	2.95	4.95	7.9
	2 блюдо	392	Пельмени отварные	100	30-88	110.5	9.79	8.2	7.8
	гарнир сладкое	348	Компот из свежих плодов	200	7-16	118	0.34	0	28.82
	хлеб бел. хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2-56	138	2.45	7.55	14.62
	фрукты	пр	Сок фруктовый	200	21-39	125.8	10	0	20.2