

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп						День	04.05.2023
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	Чай с сахаром	200	1-70	100.6	0.53	0	9.47	
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.58	0.24	14.21	
	гор.блюдо	251	Поджарка с соусом	100	39-34	152	13.08	9.18	2.85	
Завтрак 2	фрукты	338	Банан	130	24-55	102.88	2.1	0.6	4.2	
Обед	закуска	71	Овощи солёные (огурец)	20	2-62	3	0.66	0.06	2.1	
	1 блюдо	88	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	15-81	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	6-43	118	0.34	0	28.82	
	хлеб бел.	2	Хлеб пшеничный	30	2-34	72.8	2.37	0.27	17.2	
	хлеб черн.	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-92	136	2.45	7.55	14.62	
	фрукты	338	Апельсин	50	9-79	35.44	0.94	0.12	11.75	
		338	Яблоко	145	13-07	100.32	0.26	0.17	13.81	