

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп					День	15.05.2023	
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	30	2-34	72.8	2.37	0.27	17.2	
Завтрак 2	гор.блюдо	269	Котлета мясо-овощная	80	26-70	162	9	10.5	8.66	
	фрукты	15	Сыр порционно	10	7-02	36	2.32	2.95	0.13	
		338	Яблоко	230	19-52	135.5	0.4	0.4	9.8	
		338	Апельсин	40	3-68	40	0.2	0.1	3.7	
		Обед	закуска	71	Овощи соленые	25	4-40	7.7	3.2	1.5
1 блюдо	2 блюдо	83	огурец	220	12-25	93.6	1.62	4	10.74	
		265	Суп с крупой	150	34-27	408	12.56	28.17	25.89	
гарнир	сладкое	343	Плов	200	7-16	143.4	0	23.46	117	
		хлеб бел.	1	Компот из свежих плодов	200	7-16	143.4	0	23.46	117
				хлеб черн.	338	Хлеб ржаной	30	1-92	136	3.26
фрукты	338	Яблоко	235	20-24	140	0.4	0.4	9.8		