

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп							День	20.11.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	142	Картофель и овощи тушеные с курицей	200	30,51	189	8	9.2	18.4		
	гор.напиток хлеб	350	Чай с лимоном	200	3,77	54	0.8	1.32	7		
		1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	70	2.4	0.4	14		
		71	Огурец порционнно	60	10,92	11	0.6	0.1	2.5		
Завтрак 2	фрукты	338	Груша	180	32,70	112	0.72	0.24	28		
Обед	закуска	87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	21,20	73	1.7	3.5	7.5		
	1 блюдо										
	2 блюдо гарнир	251	Поджарка	65	29,36	140	16	13	1		
		302	Каша рисовая рассыпчатая	150	11,83	222	4.1	6.5	36		
	сладкое хлеб бел. хлеб черн.	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,92	70	2.4	0.4	14		
Комот из сухофруктов			200	5,69	131	0.8	0.2	32			