

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День				18.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша перловая рассыпчатая	150	6,77	101.7	9.7	18.8	4
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1,85	40	3.16	2.66	15.94
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	30	2,34	73	2.58	0.24	14.21
	гор.блюдо	251	Поджарка с соусом	60	42,31	140	13.5	9.64	8.36
Завтрак 2	фрукты	338	Груша	120	19,67	51	0.4	0.3	11
		338	Киви	15	7,30				
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	21,20	89.75	2.95	6.81	14.32
	2 блюдо	312	Картофельное пюре	150	9,44	221	14.67	10.85	3.45
	гарнир	232	Рыба запеченая с овощами	70	28,28	230	17	12	6
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	46.76	2.58	0.24	14.21
	хлеб черн.								
		342	Компот из замороженных ягод	200	9,52	116	1	0.1	12
		338	Груша	100	14,48	42	0.3	0.2	9