

|            |                     |        |                                          |          |       |              |       |       |            |
|------------|---------------------|--------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ-СОШ №5 г. Унеча |        | Отд./корп                                |          | День  |              |       |       | 19.01.2024 |
| Прием пищи | Раздел              | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо           | 312    | Картофельное пюре                        | 150      | 9,44  | 220          | 3.67  | 3.01  | 11         |
|            | гор.напиток         | 377    | Чай с лимоном                            | 200      | 3,30  | 60           | 1.3   | 0.5   | 9.47       |
|            | хлеб                | 2      | Хлеб пшеничный                           | 30       | 2,34  | 71.52        | 2.58  | 0.24  | 14.21      |
|            |                     | 255    | Печень по-строгоновси                    | 90       | 22,34 | 225          | 8.16  | 10.72 | 8.26       |
|            |                     | пр     | Печенье                                  | 20       | 4,82  | 80           | 1.5   | 4     | 12         |
| Завтрак 2  | фрукты              | 338    | Апельсин                                 | 220      | 38    | 100          | 1.8   | 0.4   | 16.2       |
| Обед       | закуска             |        |                                          |          |       |              |       |       |            |
|            | 1 блюдо             | 82     | Борщ с ккапустой и картофелем со метаной | 250      | 23,20 | 180          | 3.6   | 5.52  | 11.8       |
|            | 2 блюдо             | 291    | Колбаски рубленные                       | 43       | 19,68 | 400          | 10.65 | 11.7  | 13         |
|            | гарнир              | 134    | Капуста тушеная                          | 150      | 14,52 | 115          | 2     | 1.5   | 14         |
|            | сладкое             |        |                                          |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб бел.           |        |                                          |          |       |              |       |       |            |
|            | хлеб черн.          | 1      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30       | 1,02  | 170          | 2     | 1     | 15         |
|            |                     | 342    | Напиток фруктово-ягодный                 | 200      | 10,68 | 120          | 0.2   | 0.1   | 30         |
|            |                     | 338    | Мандарин                                 | 60       | 10,74 | 104          | 4     | 8     | 22         |