| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Школа | МОУ-СОШ №5 г. Унеча | | | Отд./корп | | | | День | 31.01.2024 |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | Каша рисовая мол с сахаром | 200\10 | 23,75 | 146.6 | 3.67 | 3.01 | 1.76 |
| | гор.напиток | 312 | Какао с молоком | 200 | 15,96 | 125 | 0.1 | 0.01 | 15.28 |
| | хлеб | 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 136 | 3.04 | 0.32 | 19.68 |
| | гор.блюдо | 209 | Яйцо отварное | 40 | 18,75 | 62.84 | 15.2 | 16.79 | 2.89 |
| | | пр | Печенье топленое молоко | 20 | 4,01 | 90 | 1.5 | 3.4 | 13.4 |
| Завтрак 2 | фрукты | 338 | Яблоко | 170 | 15,43 | 70.7 | 1 | 0.5 | 10 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ кортофельный со сметаной | 250 | 23,20 | 83 | 3.3 | 4 | 6.82 |
| | 2 блюдо | 291 | Плов из мяса птицы | 150 | 36,67 | 471 | 3.76 | 9.54 | 26.46 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 87 | 1.68 | 0.6 | 14.82 |
| | | 342 | Напиток из свежих плодов | 200 | 7,57 | | | | |
| | | 338 | Яблако | 125 | 11,19 | 50 | 0.6 | 0.3 | 7 |