

МЕНЮ

Школа	МОУ-СОШ №5 г. Унеча		Отд./корп		День					21.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	211	Омлет	60	18,62	218	29.72	20.2	51.24	
	гор.напиток	376	Какао	200	16,16	100.6	0.53	0	9.47	
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	20	2,34	72.8	1.5	0.56	10.28	
Завтрак 2		15	Сыр порционнo	10	8,14	54	3.5	4.4	0	
	фрукты	338	Апельсин	200	16,16	33	1	0	7	
		338	мандарин	110	18,47					
Обед	закуска									
	1 блюдо	101	Суп	200	19,57	180	8	6	22	
			картофельный с							
			рисом и курицей							
	2 блюдо	291	Катлета домашняя	65	30,57	148	12	10	1	
	гарнир	304	Рис отварной	150	11,40	169	3.5	0.4	39	
		рассыпчатый								
сладкое	пр		Зефирушка	21	10,24					
хлеб бел.										
хлеб черн.	1		Хлебс ржаной	30	1,92	70	2	0.4	14	
	342		Компот из свежих	200	6,54	48	0	0	12	
			яблок							