

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 7/неделя2)

Отд./корп

День

30.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	297/202	фрикадельки из птицы с том соусом/макаронные изделия отварные с м/р	250		348	15	15	38
	закуски	63	салат из моркови и кураги	60		35	1	3	9
	гор напиток	48/акт	компот из изюма	200		122	0	0	25
	хлеб	ПР	пшеничный	35		82	3	1	3
	фрукты								
	итого			545	91.52	587	19	19	75
Обед	закуска	75	икра свекольная	60		111	1	0	14
	1 блюдо	96	рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1		160	4	8	9
	2 блюдо	229	рыба тушеная с овощами	50/50		220	14	12	16
	гарнир	312	пюре картофельное с м/сливочным	150		137	2	3	20
	напиток	389	сок фруктовый в ассортименте	200		35	0	0	30
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
	итого			776	128,14	811	26	24	117
			итого за день	1321	219,66	1398	45	43	192