

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 5/неделя1)

Отд./корп

День

10.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	Рагу овощное из птицы	200		223	13	10	19
	гор.напиток	48/акт	компот из изюма	200		122	0	0	25
	хлеб	ПР	пшеничный	45		108	3	4	19
	закуска	54	салат из свеклы с яблоком	60		61	1	4	6
			итого	505	91,52	515	17	18	69
Завтрак 2									
Обед	закуска	20	салат из свежих огурцов с луком репчатым	60		43	0	4	2
	1 блюдо	99	суп из овощей с птицей ,сметаной , зеленью	206		107	5	4	10
	2 блюдо	268/759	шницель из мяса с соусом	100		196	7	12	11
	гарнир	304	рис отварной с м/сливочным	150		209	6	4	37
	напиток	348	компот из кураги	200		115	1	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	776	128,14	818	23	25	115
			итого за день	1281	219,66	1333	40	43	184