

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день3/неделя1)

Отд./корп

День

22.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	312	пюре картофельное с м/сливочным	150		137	2	3	20
		233	рыба запеченная под молочным соусом	100		127	5	5	10
	гор.напиток	383/акт	кисель	200		119	4	6	17
	хлеб	ПР	пшеничный	45		108	3	4	20
	фрукты								
	закуска	45	салат из белокачанной капусты с зеленью	60		51	1	2	4
			итого	555	91,52	542	15	20	71
Обед	закуска	акт	салат степной	60		60	1	4	6
	1 блюдо	355	солянка по домашнему	226		112	4	8	15
	2 блюдо	278	тефтели тушеные в соусе	100		196	6	8	11
	гарнир	199	пюре из бобовых с м/растит	150		185	11	6	33
	напиток	48АКТ	компот из изюма	200		122	0	0	25
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	796	128,14	823	27	27	118
			итого за день	1351	219,66	1365	42	47	189