

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 2/неделя1)

Отд./корп

День

11.11.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|----------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 181     | каша вязкая молочная пшенная           | 205      |        | 183          | 7     | 9    | 32       |
|            |             |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 382     | какао с молоком                        | 200      |        | 85           | 4     | 1    | 18       |
|            | хлеб        | ПР      | пшеничный                              | 40       |        | 118          | 3     | 0    | 20       |
|            |             | 2       | бутерброд с повидлом и маслом          | 60       |        | 201          | 5     | 10   | 14       |
|            |             |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            | итого       |         |                                        | 505      | 91,52  | 587          | 19    | 20   | 84       |
| Обед       | закуска     | 67      | винегрет овощной                       | 60       |        | 75           | 1     | 6    | 4        |
|            | 1 блюдо     | 116/акт | томатный суп харчо с курицей и зеленью | 216      |        | 143          | 5     | 6    | 17       |
|            | 2 блюдо     | 301     | кнели куриные с соусом                 | 100      |        | 135          | 11    | 10   | 7        |
|            | гарнир      | 202/309 | макаронные изделия отварные            | 150      |        | 168          | 5     | 5    | 26       |
|            | напиток     | 342     | компот из свеж яблок                   | 200      |        | 115          | 0     | 0    | 28       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | пшеничный                              | 30       |        | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | ржано пшеничный                        | 30       |        | 66           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | итого                                  | 786      | 128,14 | 783          | 26    | 27   | 110      |
|            |             |         | итого за день                          | 1291     | 219,66 | 1370         | 46    | 47   | 194      |