

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 2/неделя1)

Отд./корп

День

13.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	290/акт	птица тушеная в томатном соусе	100		101	7	7	5
		302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска		печенье	60		189	2	5	20
	итого			540	100,00	588	19	20	73
Обед	закуска	67	винегрет овощной	60		75	1	6	4
	1 блюдо	116/акт	томатный суп харчо с курицей и зеленью	216		143	6	9	17
	2 блюдо	268/акт	биточки из мяса с соусом	100		165	10	5	10
	гарнир	202/309	макаронные изделия отварные с м/р	150		168	6	5	26
	напиток	342	компот из свежих 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	138,00	813	27	26	813
			итого за день	1326	238,00	1401	46	46	186