

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 6/неделя2)

Отд./корп

День

19.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша молочная геркулесовая с м/с	205		283	8	8	46
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	35		89	3	1	16
	фрукты								
	закуски	2	бутерброд с повидлом	60		110	2	6	5
	итого			500	100,00	588	16	17	75
Обед	закуска	ПР	икра кабачковая	60		80	2	7	9
	1 блюдо	88	щи из св капусты с картофелем сметаной и зеленью	206		129	4	5	8
	2 блюдо	290/акт	птица тушеная в соусе	100		101	7	7	4
	гарнир	304	рис отварной с м/сливочным	150		209	6	4	35
	напиток	342	компот из свежих яблок	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	14
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
	итого			776	138,00	782	23	24	111
			итого за день	1276	238,00	1370	39	41	186