

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 7/неделя2)

Отд./корп

День

20.01.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                           | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 207     | макароны запеченные с сыром                     | 240      |        | 282          | 15    | 14   | 25       |
|            | закуска     | 46      | салат из белокачанной капусты с яблоком         | 46       |        | 54           | 0     | 4    | 7        |
|            | гор.напиток | 349     | компот из смеси сухофруктов                     | 200      |        | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб        | ПР      | пшеничный                                       | 40       |        | 118          | 3     | 0    | 20       |
|            | фрукты      |         |                                                 |          |        |              |       |      |          |
|            |             |         |                                                 |          |        |              |       |      |          |
|            | итого       |         |                                                 | 540      | 100,00 | 587          | 19    | 18   | 84       |
| Обед       | закуска     | 75      | икра свекольная                                 | 60       |        | 111          | 1     | 0    | 14       |
|            | 1 блюдо     | 96      | рассольник Ленинградский со сметаной<br>зеленью | 206      |        | 160          | 4     | 8    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 278     | тефтели тушеные в соусе                         | 100      |        | 145          | 10    | 8    | 17       |
|            | гарнир      | 302/171 | каша гречневая рассыпчатая                      | 150      |        | 111          | 5     | 6    | 24       |
|            | напиток     | 389     | сок фруктовый в ассортименте                    | 200      |        | 35           | 0     | 0    | 29       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | пшеничный                                       | 30       |        | 81           | 2     | 0    | 14       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | ржано пшеничный                                 | 30       |        | 67           | 2     | 1    | 12       |
|            |             |         | итого                                           | 776      | 138,00 | 710          | 25    | 23   | 117      |
|            |             |         | итого за день                                   | 1316     | 238,00 | 1297         | 44    | 41   | 201      |