

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день9/неделя2)

Отд./корп

День

22.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	каша вязкая молочная из риса и пшена	205		253	8	9	32
	закуска								
	гор.напиток	383/акт	кисель	200		119	5	3	19
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	фрукты	338	яблоко	100		47	0	5	10
	итого			535	100,00	500	15	17	75
Обед	закуска	67	винегрет овощной	60		75	1	6	4
	1 блюдо	108/109	суп картофельный с клецками и зеленью	200		104	3	3	15
	2 блюдо	297/759	фрикадельки из птицы с томатным соусом	100		179	9	11	11
	гарнир	202/309	макаронные изделия отварные с м/р	150		168	6	5	26
	напиток	348	компот из кураги	200		115	1	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржаной	30		67	2	1	13
	итого			770	138,00	790	24	26	112
			итого за день	1305	238,00	1290	39	43	187