

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 10/неделя2)

Отд./корп

День

23.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
		268	котлеты из мяса с соусом	100		126	5	8	17
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	фрукты								
	закуска	209	яйцо вареное	60		95	4	4	3
			итого	540	100	518	19	20	68
Обед	закуска	45	салат из белокочанной капусты с морковью	60		32	2	3	4
	1 блюдо	113	суп -лапша домашняя с цыпленком зеленью	211		213	6	10	17
	2 блюдо	259	жаркое из птицы	240		209	12	10	23
	гарнир								
	напиток	349	компот из с/фруктов	200		133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	771	138,00	734	24	24	103
			итого за день	1311	238,00	1252	44	43	171