

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день9/неделя2)

Отд./корп

День

05.02.2026

| 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      |