

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 2/неделя1)

Отд./корп

День

10.03.2026

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
		270	котлеты "Московские" с соусом	100		114	7	10	8
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска		печенье	60		164	1	2	19
	итого			540	100,00	575	19	19	75
Обед	закуска	62	салат из моркови (припущ) с сахаром	60		49	1	0	7
	1 блюдо	116/акт	томатный суп харчо с курицей и зеленью	216		141	5	9	16
	2 блюдо	268/759	шницель из мяса с соусом	100		196	7	13	11
	гарнир	199	пюре из бобовых с м/растит	150		174	8	4	28
	напиток	342	компот из свежих яблок	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	786	138,00	822	27	27	117
			итого за день	1326	238,00	1397	46	46	192