

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день3/неделя1)

Отд./корп

День

11.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	259	жаркое из птицы	240		209	10	10	25
						149	6	9	4
	гор.напиток	383/акт	кисель	200		119	5	3	19
	хлеб	ПР	пшеничный	40		118	3	0	20
	фрукты								
	закуска	47/акт	салат из квашеной капусты	60		47	1	3	5
			итого	540	100,00	493	19	16	68
Обед	закуска	67	винегрет овощной	60		75	1	6	4
			борщ из свежей капусты с картофелем сметаной						
	1 блюдо	82	зеленью	206		131	4	7	12
	2 блюдо	268/акт	биточки из мяса с соусом	100		144	10	6	10
	гарнир	304	рис отварной с м/сливочным	150		210	6	4	35
	напиток	348	компот из кураги	200		115	1	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	776	138,00	822	25	24	116
			итого за день	1316	238,00	1316	44	40	184