

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день4/неделя1)

Отд./корп

День

12.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	202/309	макаронные изделия отварные с м/р	150		168	5	5	17
		295/акт	ежики из птицы с соусом	100		149	6	7	6
	гор.напиток	388	напиток из плодов шиповника	200		88	1	0	21
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска	ПР	икра кабачковая	60		80	2	7	9
			итого	540	100,00	567	16	19	67
Обед	фрукты	338	яблоко	100		47	0	5	10
			рассольник Ленинградский со сметаной						
	1 блюдо	96	зеленью	206		160	4	9	5
	2 блюдо	233	рыба запеченая под молочным соусом	100		158	11	6	10
	гарнир	312	пюре картофельное с м/сливоч	150		158	3	6	20
	напиток	389	сок фруктовый в ассортименте	200		35	0	0	30
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	816	138,00	706	23	27	101
			итого за день	1356	238,00	1274	39	47	168