

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 1/неделя2)

Отд./корп

День

16.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша молочная геркулесовая с м/с	205		283	8	8	46
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	35		89	3	1	16
	фрукты								
	закуска	2	бутерброд с повидлом	60		110	2	6	6
	итого			500	100	587	17	17	75
Обед	закуска	ПР	икра кабачковая	60		80	2	7	9
	1 блюдо	88	щи из св капусты с картофелем сметаной и зеленью	206		151	5	5	8
	2 блюдо	290/акт	птица тушеная в томатном соусе	100		101	7	7	5
	гарнир	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
	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			776	138,00	705	24	26	101
			итого за день	1276	238,00	1293	40	43	176