

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день 2/неделя2)

Отд./корп

День

17.03.2026

| 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       |
|            |             | 270     | котлеты "Московские"                   | 100      |        | 114          | 7     | 10   | 8        |
|            | гор.напиток | 349     | компот из смеси сухофруктов            | 200      |        | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб        | ПР      | пшеничный                              | 30       |        | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | фрукты      |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            | закуска     | 75      | икра свекольная                        | 60       |        | 91           | 1     | 1    | 11       |
|            | итого       |         |                                        | 540      | 100,00 | 587          | 16    | 16   | 83       |
| Обед       | закуска     | акт     | салат Степной                          | 60       |        | 60           | 1     | 4    | 6        |
|            | 1 блюдо     | 113     | суп-лапша домашняя с цыпленком зеленью | 211      |        | 213          | 6     | 9    | 17       |
|            | 2 блюдо     | 268/акт | биточки из мяса с соусом               | 100      |        | 144          | 10    | 6    | 10       |
|            | гарнир      | 139     | капуста тушеная                        | 150      |        | 116          | 5     | 5    | 24       |
|            | напиток     | 389     | сок фруктовый в ассортименте           | 200      |        | 35           | 0     | 0    | 30       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | хлеб пшеничный                         | 30       |        | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | ржано пшеничный                        | 30       |        | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | итого                                  | 781      | 138,00 | 715          | 26    | 24   | 114      |
|            |             |         | итого за день                          | 1321     | 238,00 | 1303         | 43    | 40   | 196      |