

Школа

ГБОУ СОШ пос.Коммунарский(день5/неделя1)

Отд./корп

День

22.05.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	рис отварной с м/сливочный	150		203	6	4	34
		290/акт	птица тушеная в томатном соусе	100		101	7	6	13
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска	75	икра морковная	60		69	1	5	6
			итого	540	100,00	560	19	17	76
Обед	закуска	54	салат из свеклы с яблоками	60		62	1	4	7
	1 блюдо	103	суп картофельный с вермишелью и зеленью	201		168	7	7	15
	2 блюдо	268/759	шницель из мяса с соусом	100		121	7	9	11
	гарнир	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	200		133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	771	138,00	743	25	27	109
			итого за день	1311	238,00	1303	44	44	185