

Школа

МКОУ ШР "СОШ №5"

Отд./корп

День

06.10.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | Салат из белокач капусты, моркови и кукуруз | 60       | 5,81  | 85,00        | 1,50  | 3,15 | 1,50     |
|            | 1 блюдо     |        | Борщ из свеж капусты, картофель, с курицей  | 200\4\12 | 10,30 | 200,00       | 3,53  | 2,20 | 18,00    |
|            | 2 блюдо     |        | Рыба, тушеная в томате с овощами            | 90\50    | 39,06 | 184,00       | 20,20 | 9,50 | 4,60     |
|            | гарнир      |        | Макаронные изделия отварные                 | 150      | 5,08  | 168,30       | 5,50  | 4,50 | 26,45    |
|            | сладкое     |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                              | 50       | 3,45  | 100,00       | 3,50  | 0,50 | 20,50    |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                                 | 50       | 3,38  | 110,00       | 3,50  | 0,50 | 23,00    |
|            |             |        | Компот из кураги                            | 200      | 4,92  | 104,00       | 0,60  |      | 17,40    |