

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

20

День

24.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	358/2004	Сырники из творога со сгущенным молоком	191/15	53,75	537,62	35,068	26,104	90,028
	напиток	685/2004	Чай с сахаром	200/15	1,52	59,850	0,000	0,000	14,970
		1	Б/д с маслом	15/25	12,40	167,15	2,429	10,194	16,103
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>68 Р</b>	<b>764,620</b>	<b>37,497</b>	<b>36,298</b>	<b>121,101</b>
<b>2 Завтрак</b>	фрукт		Апельсин	175	21,00	75,25	1,575	0,350	14,175
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>21 Р</b>	<b>75,25</b>	<b>1,58</b>	<b>0,35</b>	<b>14,18</b>
<b>Обед</b>	1 блюдо	110/2004	Борщ с капустой,картофелем	250	4,25	102,500	4,877	5,166	11,740
	2 блюдо	423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	53/42	32,15	266,120	13,185	22,090	3,264
	салат	16/2004	из свежих огурцов	56	8,23	59,220	0,336	6,042	0,912
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	10,60	256,110	4,598	4,940	48,180
	напиток	686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,80	62,570	0,072	0,008	15,210
	Хлеб	902	ржаной	55	1,80	117,650	4,336	0,865	22,310
			<b>Итого за обед</b>		<b>60 Р</b>	<b>864,17</b>	<b>27,40</b>	<b>39,11</b>	<b>101,62</b>
			<b>Итого за день</b>		<b>149 Р</b>	<b>1704,04</b>	<b>66,48</b>	<b>75,76</b>	<b>236,89</b>

|

|

|