

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

1

День

09.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---|----------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | салат | 71/2004 | Винегрет овощной | 100 | 8,82 | 123,49 | 1,084 | 10,142 | 6,052 |
| | гарнир | 520/2004 | Пюре картофельное | 180 | 12,07 | 169,030 | 3,961 | 5,119 | 26,530 |
| | гор.блюдо | 394/2004 | Тефтели рыбные с соусом сметанным | 80/30 | 19,75 | 194,450 | 11,072 | 11,483 | 12,693 |
| | | 600/2004 | | | | | | | |
| | напиток | 693/2004 | Какао с молоком | 200 | 8,63 | 118,112 | 3,425 | 19,700 | 17,894 |
| | Хлеб | 902 | ржаной | 54 | 2,54 | 97,740 | 3,602 | 0,718 | 18,538 |
| | фрукт | 401 | Банан | 142 | 20,00 | 136,32 | 2,130 | 0,710 | 29,820 |
| | | | Итого за завтрак | | 72 Р | 839,142 | 25,274 | 47,872 | 111,527 |
| Обед | | 140/2004 | Помидор свежий порц. | 30 | 4,17 | 7,200 | 0,330 | 0,060 | 1,140 |
| | 1 блюдо | 140/2004 | Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриной грудкой | 250/10 | 13,15 | 175,040 | 5,236 | 7,837 | 20,270 |
| | | | | | | | | | |
| | напиток | 699/2004 | Напиток лимонный | 200 | 3,83 | 101,200 | 0,144 | 0,016 | 24,430 |
| | Хлеб | 902 | ржаной | 20 | 0,94 | 36,200 | 1,334 | 0,266 | 6,866 |
| | | | | Итого за обед | | 60 Р | 590,68 | 28,86 | 24,43 |
| | | | Итого за день | | 132 Р | 1429,82 | 54,14 | 72,30 | 179,12 |

|

|