

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

2

День

10.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	340/2004	Омлет натуральный	180	37,38	224,97	19,831	27,910	12,580
	напиток	389	Сок	225	10,13	103,500	1,125	0,281	58,320
	Хлеб	901	пшеничный	31	2,59	81,22	2,325	0,899	15,930
	Итого за завтрак				50 Р	409,690	23,281	29,090	86,830
Обед	1 блюдо	110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	250/10	9,77	142,220	8,185	8,480	10,910
	2 блюдо	386/2004 597/2004	Рыба запеченая под молоч. соусом	80/50	32,33	168,010	16,615	9,163	4,873
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	13,36	169,030	3,961	5,119	26,530
	напиток	639/2004(2)	Компот из сухофруктов	200	3,58	116,050	0,460	0,100	28,130
	Хлеб	902	ржаной	15	0,71	27,150	1,001	0,200	5,150
	Итого за обед				60 Р	622,46	30,22	23,06	75,59
Итого за день				110 Р	1032,15	53,50	52,15	162,42	

I

I