

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

4

День

12.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	332/2004	Макароны отварные	180	7,72	245,840	6,758	5,022	43,083
	гор.блюдо	498/2004	котлеты куриная	90	28,51	224,97	12,540	14,820	10,377
	напиток	693/2004	Какао с молоком	200	8,63	118,112	3,425	5,150	17,894
	Хлеб	901	пшеничный	16	1,30	41,920	1,200	0,464	8,224
		045	печенье	16	3,84	66,72	1,200	1,568	11,900
			Итого за завтрак		50 Р	697,562	25,123	27,024	91,478
Обед	1 блюдо	139/2004	Суп гороховый с гренками и мясом	250/15	20,85	127,570	5,008	7,321	9,685
	2 блюдо	502/2004	Зразы из кур. гр. с омлетом и овощами	90	26,17	291,520	12,775	23,040	8,010
	гарнир	508/2004	Каша гречнева рассыпчатая	180	10,38	264,050	9,490	6,050	8,540
	напиток	685/2004	Чай с сахаром	200/15	1,37	59,850	0,000	0,000	14,970
	Хлеб	902	ржаной	16	0,75	28,960	1,067	0,213	5,493
			Итого за обед		60 Р	771,95	28,34	36,62	46,70
			Итого за день		110 Р	1469,51	53,46	63,65	138,18

|

|