

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

6

День

16.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------|----------|--|-----------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 266/1994 | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 15,68 | 269,05 | 9,405 | 10,998 | 32,575 |
| | напиток | 686/2004 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 2,57 | 62,570 | 0,072 | 0,008 | 15,210 |
| | напиток | | Коктейль Топтыжка | 200 | 33,00 | 156,000 | 5,600 | 6,400 | 19,000 |
| | | | Сыр порционный | 12 | 9,44 | 43,680 | 2,784 | 3,540 | 0,000 |
| | Хлеб | 901 | пшеничный | 25 | 2,43 | 65,500 | 1,875 | 0,725 | 12,850 |
| | выпечка | 766/2004 | Сдоба обыкновенная | 100 | 9,00 | 335,125 | 8,663 | 13,630 | 60,888 |
| | | | Итого за завтрак | | 72 Р | 931,920 | 28,399 | 35,301 | 140,523 |
| Обед | 1 блюдо | 109/2004 | Свекольник | 250/11 | 7,16 | 100,020 | 4,075 | 5,915 | 9,254 |
| | 2 блюдо | 478/2004 | Запеканка картофельная с молочным соусом | 45/130/30 | 47,28 | 356,850 | 17,205 | 20,090 | 26,530 |
| | напиток | 639/2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,75 | 116,050 | 0,460 | 0,100 | 28,130 |
| | Хлеб | 902 | ржаной | 30 | 1,41 | 54,300 | 2,001 | 0,399 | 10,300 |
| | | | Итого за обед | | 60 Р | 627,22 | 23,74 | 26,50 | 74,21 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого за день | | 132 Р | 1559,14 | 52,14 | 61,81 | 214,74 |

|

|