

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

16

День

30.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1/2004	Б/д с маслом сливочным	30/10	9,18	189,59	3,329	10,540	22,270
	гор.блюдо	534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/180	32,48	296,725	49,051	18,092	17,460
	напиток	389	Сок	200	9,00	92,000	1,000	0,250	51,840
	фрукт	401	Банан	171	21,38	164,160	2,565	0,855	35,910
				Итого за завтрак		72 Р	742,475	55,945	29,737
Обед	1 блюдо	110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	250/15	12,57	137,460	7,821	8,112	10,910
	2 блюдо	431/2004 600/2004(3)	Печень по-строгановски	50/40	31,26	149,440	13,318	8,032	6,306
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	12,84	169,030	3,961	5,119	26,530
	напиток	685/2004	Чай с сахаром	200/15	1,37	59,850	0,000	0,000	14,970
	хлеб	902	ржаной	34	1,60	61,540	2,268	0,452	11,670
				Итого за обед		60 Р	577,32	27,37	21,72
			Итого за день		132 Р	1319,80	83,31	51,45	197,87

I

I