

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

1

День

01.02.2023

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 600/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	19,75	194,450	11,072	11,483	12,693
	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
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
	2 блюдо	541/2004	Рагу из овощей с куриной грудкой	150/50	38,40	271,040	21,818	16,250	14,890
	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

|

|