

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

18

День

28.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат	45/2004	из квашеной капусты	100	17,90	82,54	14,350	5,084	7,397
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	18,48	125,405	10,671	4,832	10,705
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	12,07	169,030	3,961	5,119	26,530
	напиток	692/2004	Кофейный напиток	200	6,07	89,850	1,450	1,600	17,320
	хлеб	901	пшеничный	30	2,43	78,600	2,250	0,870	15,420
	фрукт	401	мандарин	100	15,00	38,000	0,800	0,200	7,500
				Итого за завтрак		72 Р	583,425	33,482	17,705
Обед	1 блюдо	140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,37	144,100	2,870	5,445	20,270
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	45/50	38,73	216,190	15,355	16,150	2,556
	гарнир	511/2004	Рис отварной	150	8,57	212,870	3,820	4,115	40,030
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,58	116,050	0,460	0,100	28,130
	хлеб	902	ржаной	48	2,35	88,690	3,268	0,652	16,820
				Итого за обед		60 Р	777,90	25,77	26,46
			Итого за день		132 Р	1361,33	59,26	44,17	192,68

|

|