

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

8

День

10.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Чокопай	30	14,00	124,60	1,092	5,124	18,564
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	19,34	166,830	10,193	9,744	9,801
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	12,07	169,030	3,961	5,119	26,530
	напиток	693/2004	Какао с молоком	200	8,63	126,092	3,425	5,450	19,890
	Хлеб	901	пшеничный	46	2,43	120,520	3,450	1,334	23,644
	фрукт	401	яблоко	167	15,37	78,490	0,668	0,668	16,366
				Итого за завтрак		72 Р	785,562	22,789	27,439
Обед	1 блюдо	111/2004	Борщ сибирский	250	5,08	87,480	4,769	4,134	10,400
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	50/50	42,12	185,860	11,250	14,630	2,487
	гарнир	508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,10	227,090	7,978	5,654	7,184
	напиток	685/2004	Чай с сахаром	200/15	1,37	59,850	0,000	0,000	14,970
	Хлеб	902	ржаной	21	0,99	38,010	1,401	0,279	7,209
				Итого за обед		60 Р	598,29	25,40	24,70
			Итого за день		132 Р	1383,85	48,19	52,14	157,05

|

|