

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

10

День

14.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436/2004	Жаркое по-домашнему	150/50	48,12	220,74	12,159	15,668	7,798
	выпечка		Слойка с начинкой	85	19,50	294,600	6,080	8,106	61,980
	напиток	686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,57	62,570	0,072	0,008	15,210
	Хлеб	902	ржаной	38	1,79	68,78	2,535	0,505	13,045
				Итого за завтрак		72 Р	646,690	20,845	24,287
Обед	1 блюдо	135/2004	Суп овощной	250	6,17	97,450	4,930	5,250	10,200
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	9,62	249,500	4,590	4,225	48,170
	2 блюдо	423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	65/50	38,03	313,690	16,192	25,570	4,264
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,75	116,050	0,460	0,100	28,130
	хлеб	902	ржаной	43	2,02	77,830	2,868	0,572	14,760
			Итого за обед		60 Р	854,52	29,04	35,72	105,52
			Итого за день		132 Р	1501,21	49,89	60,00	203,56

|

|