

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

14

День

20.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14/2004	Помидор порционный	50	8,68	12,00	0,550	0,100	1,900
	гор.блюдо	340/2004	Омлет натуральный	170	34,23	295,200	18,728	22,896	11,880
	напиток	699/2004	Напиток лимонный	200	3,96	101,200	0,144	0,016	24,432
	хлеб	901	пшеничный	30	2,43	78,600	2,250	0,870	15,420
	фрукт	401	апельсин	189	22,68	81,27	1,701	0,378	15,309
				Итого за завтрак		72 Р	568,270	23,373	24,260
Обед	1 блюдо	139/2004	Суп гороховый с мясом и гренками	250/15	18,65	227,050	11,395	10,070	22,130
	гарнир	271/2004	Солянка из сборных овощей с куриной грудкой№271	50/150	34,97	243,250	28,385	17,320	7,500
	2 блюдо	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,66	116,050	0,460	0,100	28,130
	напиток	902	ржаной	49	2,30	88,690	3,268	0,652	16,820
				Итого за обед		60 Р	675,04	43,51	28,14
			Итого за день		132 Р	1243,31	66,88	52,40	143,52

|

|