

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

05.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------|----------------------|--|----------------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | 2 блюдо | 498/2004 | Котлета куриная | 70 | 23,80 | 193 | 11 | 13 | 9 |
| | гор.блюдо | 340/2004 | Омлет натуральный | 170 | 34,81 | 302 | 19 | 24 | 12 |
| | напиток | 389 | Сок | 200 | 9,00 | 92 | 1 | 0 | 52 |
| | хлеб бел. | 901 | пшеничный | 54 | 4,37 | 98 | 4 | 1 | 19 |
| | фрукты | 401 | банан | 182 | 20,00 | 175 | 3 | 1 | 38 |
| | | | | Итого завтрак | | 92 Р | 860 | 38 | 39 |
| Обед | 1 блюдо | 110/2004 | Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой | 270 | 14,34 | 161 | 10 | 10 | 11 |
| | 2 блюдо | 386/2004 597/2004 | Рыба запеченая под молоч. соусом | 110 | 30,14 | 153 | 17 | 7 | 6 |
| | гарнир | 520/2004 | Картофельное пюре | 180 | 9,43 | 169 | 4 | 5 | 27 |
| | напиток | 639/2004(2) | Компот из сухофруктов | 200 | 3,63 | 116 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб черн. | 902 | ржаной | 47 | 2,21 | 85 | 3 | 1 | 16 |
| | закуска | | помидор свежий порцион. | 60 | 4,80 | 14 | 1 | 0 | 2 |
| | | | | Итого за обед | | 65 Р | 698 | 35 | 23 |
| | | | Итого за день | | 157 Р | 1558 | 73 | 62 | 220 |

|

|