

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

13.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|--|-------------------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 394/2004 | Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк) | 110 | 17,57 | 168 | 11 | 9 | 11 |
| | гарнир | 520/2004 | Картофельное пюре | 180 | 9,43 | 169 | 4 | 5 | 27 |
| | гор.напиток | 693/2004 | Какао с молоком | 200 | 8,58 | 126 | 3 | 5 | 20 |
| | хлеб бел. | 901 | пшеничный | 42 | 3,48 | 76 | 3 | 1 | 14 |
| | фрукты | 401 | яблоко | 172 | 15,82 | 71 | 1 | 1 | 15 |
| | | | | Итого за завтрак | | 55 Р | 610 | 22 | 22 |
| Обед | 1 блюдо | 111/2004 | Борщ сибирский | 250 | 4,48 | 87 | 5 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | 437/2004 | Гуляш из говядины | 100 | 39,37 | 230 | 15 | 18 | 2 |
| | гарнир | 508/2004 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 9,83 | 274 | 10 | 8 | 9 |
| | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром | 215 | 1,52 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | закуска | 19/2004 | салат из свежих помидор | 80 | 6,90 | 17 | 1 | 0 | 3 |
| | хлеб черн. | 902 | ржаной | 55 | 2,59 | 100 | 4 | 1 | 19 |
| | | | | Итого за обед | | 65 Р | 768 | 35 | 31 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого за день | | 120 Р | 1378 | 57 | 53 | 144 |

|

|