

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

18.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-------------|----------|--|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 315/2004 | Запеканка рисовая с творогом со сметаной | 220 | 36,74 | 509 | 17 | 15 | 84 |
| | гор.напиток | 692/2004 | Кофейный напиток | 200 | 6,12 | 90 | 1 | 2 | 17 |
| | булочное | 741/2004 | Ватрушка с творогом | 100 | 20,04 | 326 | 14 | 15 | 56 |
| | сладкое | | Зефир | 40 | 9,20 | 130 | 0 | 0 | 32 |
| | напиток | | Сок | 200 | 18,00 | 92 | 1 | 0 | 52 |
| | сладкое | | Печенье | 13 | 2,00 | 54 | 1 | 1 | 10 |
| | | | | Итого за завтрак | | 92 ₺ | 1201 | 35 | 33 |
| Обед | 1 блюдо | 129/2004 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 12,07 | 83 | 2 | 5 | 6 |
| | 2 блюдо | 503/2004 | Суфле из куриных грудок | 110 | 36,90 | 291 | 16 | 23 | 6 |
| | гарнир | 516/2004 | Макароны отварные | 180 | 6,81 | 239 | 7 | 4 | 43 |
| | напиток | 639/2004 | компот из сухофруктов | 200 | 3,71 | 116 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб черн. | 902 | ржаной | 45 | 2,12 | 81 | 3 | 1 | 15 |
| | хлеб бел. | 901 | пшеничный | 38 | 3,08 | 100 | 3 | 1 | 20 |
| | | | | Итого за обед | | 65 ₺ | 910 | 31 | 34 |
| | | | Итого за день | | 157 ₺ | 2111 | 66 | 67 | 370 |

|

|