

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

03.10.2023

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

|

|