

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

12.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-------------|----------|--------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| Завтрак | гарнир | 520/2004 | Картофельное пюре | 180 | 9,46 | 169 | 4 | 5 | 27 |
| | гор.блюдо | 451/2004 | Котлета мясная | 80 | 32,60 | 243 | 13 | 16 | 12 |
| | булочное | | слойка с начинкой | 85 | 18,50 | 353 | 5 | 15 | 48 |
| | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром | 215 | 1,52 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 902 | ржаной | 45 | 2,12 | 81 | 3 | 1 | 15 |
| | закуска | | огурец св. порцион | 63 | 7,80 | 7 | 0 | 0 | 1 |
| | фрукты | 401 | апельсин | 121 | 20,00 | 37 | 1 | 0 | 7 |
| | | | | Итого за завтрак | | 92 Р | 950 | 26 | 37 |
| Обед | 1 блюдо | 135/2004 | Суп овощной | 250 | 4,05 | 97 | 5 | 5 | 10 |
| | гарнир | 511/2004 | Рис отварной | 180 | 10,01 | 250 | 5 | 4 | 48 |
| | 2 блюдо | 423/2004 | Бефстроганов из куриной грудки | 115 | 40,21 | 313 | 16 | 26 | 4 |
| | напиток | 639/2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,77 | 116 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб черн. | 902 | ржаной | 45 | 2,16 | 81 | 3 | 1 | 15 |
| | хлеб бел. | 901 | пшеничный | 55 | 4,46 | 144 | 4 | 2 | 28 |
| | | | | Итого за обед | | 65 Р | 1001 | 33 | 38 |
| | | | Итого за день | | 157 Р | 1951 | 59 | 75 | 258 |

|

|