

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3 блюдо	1/2004	Б/д с маслом сливочным	60	13,77	217	3	12	23
	гор.блюдо	534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	230	34,25	297	49	18	17
	напиток	389	Сок	200	9,00	92	1	0	52
	фрукты	401	яблоко	163	15,00	67	1	1	14
	сладкое		круассан	60	18,00	235	3	12	28
	сладкое		печенье	13	2,00	54	1	1	10
				Итого за завтрак		92 Р	962	58	44
Обед	1 блюдо	124/2004	Щи из св.капусты с картофелем и куриной грудкой	280	19,32	181	17	12	8
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,43	169	4	5	27
	2 блюдо	392/2004	Зразы рыбные	100	17,97	176	12	9	12
	закуска	20/2004	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	10,91	67	1	5	3
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,52	60	0	0	15
	хлеб черн.	902	ржаной	40	1,88	72	3	1	14
	хлеб бел.	901	пшеничный	45	3,65	118	3	1	23
				Итого за обед		65 Р	843	40	33
			Итого за день		157 Р	1805	98	77	246

|

|