

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	закуска	71/2004	Винегрет овощной	100	7,74	129	1	10	7
	гор.блюдо	451/2004	Котлета мясная	80	32,60	243	13	16	12
	гарнир	332/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,81	239	7	4	43
	напиток	705/2004	Напиток из шиповника	200	5,90	137	1	0	30
	сладкое		Ломтишка	30	18,00	134	1	5	20
	хлеб черн.	902	ржаной	20	0,94	36	1	0	7
	фрукты	401	апельсин	121	20,00	37	1	0	7
				<b>Итого за завтрак</b>		<b>92 Р</b>	<b>955</b>	<b>25</b>	<b>35</b>
<b>Обед</b>	1 блюдо	139/2004	Суп гороховый с гренками и мясом	215	19,02	218	11	8	24
	2 блюдо	423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	100	32,58	283	13	24	4
	гарнир	508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,16	274	10	7	9
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,52	60	0	0	15
	хлеб черн.	902	ржаной	50	2,35	91	3	1	17
				<b>Итого за обед</b>		<b>65 Р</b>	<b>926</b>	<b>37</b>	<b>40</b>
			<b>Итого за день</b>		<b>157 Р</b>	<b>1881</b>	<b>62</b>	<b>75</b>	<b>195</b>

|

|