

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	4,16	91	14	5	9
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	110	17,57	171	11	9	12
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,43	169	4	5	27
	гор.напиток	692/2004	Кофейный напиток	200	6,12	90	1	2	17
	хлеб бел.	901	пшеничный	30	2,43	79	2	1	15
	фрукты	401	груша	161	32,20	68	1	0	15
	3 блюдо	2/2004	б-д с сыром	60	16,22	178	8	7	21
	сладкое		конфета	11	3,78	65	1	5	4
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>92 Р</b>	<b>911</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>120</b>
Обед	1 блюдо	140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,89	144	3	5	20
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	40,10	216	15	16	3
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	10,01	250	5	4	48
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,63	106	1	0	25
	хлеб черн.	902	ржаной	40	1,88	72	3	1	14
	закуска	14	помидор св. порцион.	65	5,20	14	1	0	2
				<b>Итого за обед</b>		<b>65 Р</b>	<b>802</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
			<b>Итого за день</b>		<b>157 Р</b>	<b>1713</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>232</b>

|

|