

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

25.10.2023

| Прием пищи     | Раздел      | № рец.   | Блюдо                              | Выход, г                | Цена         | Калорийность | Белки      | Жиры      | Углеводы   |
|----------------|-------------|----------|------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| <b>Завтрак</b> | гор.блюдо   | 302/2004 | Каша рисовая молочная              | 255                     | 22,77        | 289          | 9          | 11        | 38         |
|                | гор.напиток | 693/2004 | Какао с молоком                    | 200                     | 8,58         | 126          | 3          | 5         | 20         |
|                | хлеб бел.   | 901      | Хлеб пшеничный                     | 45                      | 3,65         | 118          | 3          | 1         | 23         |
|                | булочное    | 741/2004 | Ватрушка с творогом                | 100                     | 20,03        | 326          | 14         | 15        | 56         |
|                |             |          |                                    | <b>Итого за завтрак</b> |              | <b>55 Р</b>  | <b>859</b> | <b>29</b> | <b>32</b>  |
| <b>Обед</b>    | 1 блюдо     | 133/2004 | Суп картофельный с куриной грудкой | 265                     | 12,43        | 163          | 6          | 7         | 19         |
|                | гарнир      | 520/2004 | Картофельное пюре                  | 180                     | 10,25        | 169          | 4          | 5         | 27         |
|                | 2 блюдо     | 498/2004 | Котлеты рубленые из куриных грудок | 100                     | 34,26        | 281          | 16         | 18        | 14         |
|                | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром                      | 215                     | 1,52         | 60           | 0          | 0         | 15         |
|                | хлеб черн.  | 902      | ржаной                             | 66                      | 3,10         | 120          | 4          | 1         | 23         |
|                | закуска     |          | салат из свеклы с чесноком         | 80                      | 3,43         | 77           | 1          | 5         | 7          |
|                |             |          |                                    | <b>Итого за обед</b>    |              | <b>65 Р</b>  | <b>870</b> | <b>31</b> | <b>36</b>  |
|                |             |          |                                    |                         |              |              |            |           |            |
|                |             |          | <b>Итого за день</b>               |                         | <b>120 Р</b> | <b>1729</b>  | <b>60</b>  | <b>68</b> | <b>242</b> |

|

|