

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

21.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	43/2004	салат из белокочанной капусты	100	4,17	91	14	5	9
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	110	17,57	168	11	9	11
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,43	169	4	5	27
	гор.напиток	693/2004	Какао с молоком	200	8,58	126	3	5	20
	хлеб бел.	901	пшеничный	30	2,43	79	2	1	15
	фрукты	401	груша	149	29,80	63	1	0	14
	3 блюдо	2/2004	б-д с сыром	60	16,22	178	8	7	21
	сладкое		конфета	11	3,78	65	1	5	4
			Итого за завтрак		92 Р	939	44	38	120
Обед	1 блюдо	111/2004	Борщ сибирский	250	4,48	87	5	4	10
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	39,37	230	15	18	2
	гарнир	508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,83	274	10	8	9
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,52	60	0	0	15
	закуска	19/2004	салат из свежих помидор	80	6,90	17	1	0	3
	хлеб черн.	902	ржаной	55	2,59	100	4	1	19
			Итого за обед		65 Р	768	35	31	58
			Итого за день		157 Р	1707	79	69	178

|

|