

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

01.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3 блюдо	1/2004	Б/д с маслом сливочным	60	13,97	217	3	12	23
	гор.блюдо	534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	230	37,28	297	49	18	17
	напиток	389	Сок	200	9,00	92	1	0	52
	фрукты	401	яблоко	131	11,79	54	0	0	11
	напиток	389	Сок	200	18,00	92	1	0	52
	сладкое		печенье	50	12,00	209	4	5	37
			Итого за завтрак		102 ₹	961	58	36	192
Обед	1 блюдо	124/2004	Щи из св.капусты с картофелем и куриной грудкой	265	12,54	133	13	9	8
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,81	169	4	5	27
	2 блюдо	392/2004	Зразы рыбные	100	18,47	176	12	9	12
	закуска	20/2004	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	15,86	67	1	5	3
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,48	60	0	0	15
	хлеб черн.	902	ржаной	55	2,70	100	4	1	19
	хлеб бел.	901	пшеничный	47	3,85	123	4	1	24
			Итого за обед		65 ₹	828	38	30	108
			Итого за день		167 ₹	1789	96	66	300

|

|