

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

05.12.2023

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	18,01	171	11	9	12
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,81	169	4	5	27
	гор.напиток	692/2004	Кофейный напиток	200	6,12	90	1	2	17
	хлеб бел.	901	пшеничный	40	3,28	105	3	1	21
	фрукты	401	яблоко	151	13,59	63	1	1	13
				Итого за завтрак		55 Р	689	34	23
Обед	1 блюдо	140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,06	144	3	5	20
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	41,31	216	15	16	3
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	10,19	250	5	4	48
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,58	106	1	0	25
	хлеб черн.	902	хлеб ржаной	35	1,72	63	2	0	12
	хлеб бел.	901	хлеб пшеничный	45	3,69	118	3	1	23
				Итого за обед		65 Р	897	29	26
			Итого за день		120 Р	1586	63	49	230

|

|