

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	4,16	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	30	2,46	79	2	1	15
	фрукты	401	груша	170	31,45	72	1	0	16
	фрукты	401	яблоко	178	16,00	74	1	1	15
	сладкое		гематоген	40	14,00	160	2	4	28
			Итого за завтрак		102 Р	906	36	27	139
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		167 Р	1803	65	53	270

|

|