

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

08.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 498/2004 534/2004 (3) | Котлета куриная с капустой тушеной | 230 | 36,51 | 338 | 43 | 19 | 24 |
| | гор.напиток | 585/2004 | чай с сахаром | 215 | 1,48 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 902 | хлеб ржаной | 35 | 1,72 | 63 | 2 | 0 | 12 |
| | фрукты | 401 | яблоко | 159 | 14,31 | 65 | 1 | 1 | 14 |
| | сладкое | | ломтишка | 30 | 18,00 | 134 | 1 | 5 | 20 |
| | сладкое | | шоколад "Аленка" | 15 | 16,00 | 81 | 1 | 5 | 8 |
| | сладкое | | гематоген | 40 | 14,00 | 160 | 2 | 4 | 28 |
| | | | | Итого за завтрак | | 102 Р | 901 | 50 | 34 |
| Обед | 1 блюдо | 135/2004 | Суп из овощей | 250 | 4,87 | 92 | 5 | 4 | 11 |
| | 2 блюдо | 439/2004 | Печень тушеная в соусе сметанном | 100 | 38,13 | 190 | 19 | 9 | 10 |
| | гарнир | 520/2004 | Картофельное пюре | 180 | 9,81 | 169 | 4 | 5 | 27 |
| | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром | 215 | 1,48 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 902 | Хлеб ржаной | 42 | 2,06 | 76 | 3 | 1 | 14 |
| | хлеб бел. | 901 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,10 | 131 | 4 | 1 | 26 |
| | салат | 43/2004 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 4,18 | 91 | 14 | 5 | 9 |
| | | | | Итого за обед | | 65 Р | 809 | 49 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого за день | | 167 Р | 1710 | 99 | 59 | 233 |

|

|