

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	43/2004	салат из белокочанной капусты	100	4,37	91	14	5	9
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	110	18,98	168	11	9	11
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	10,39	169	4	5	27
	гор.напиток	693/2004	Какао с молоком	200	9,04	126	3	5	20
	хлеб бел.	901	пшеничный	30	2,52	79	2	1	15
	фрукты	401	груша	154	30,80	65	1	0	14
				Итого за завтрак		76 Р	698	35	26
Обед	1 блюдо	111/2004	Борщ сибирский	260	10,67	118	7	7	10
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	41,40	229	15	18	2
	гарнир	508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,65	274	10	7	9
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,48	60	0	0	15
	хлеб черн.	902	ржаной	50	2,45	91	3	1	17
				Итого за обед		65 Р	772	35	33
			Итого за день		141 Р	1470	70	59	148