

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	901	пшеничный	40	3,53	110	3	1	22
	гор.блюдо	534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	230	37,83	297	49	18	17
	напиток	389	Сок	200	9,00	92	1	0	52
	сладкое		печенье вес.	30	4,65	125	2	3	22
			Итого за завтрак		55 Р	624	55	22	113
Обед	1 блюдо	124/2004	Щи из св.капусты с картофелем и куриной грудкой	280	21,80	183	17	12	8
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	10,39	169	4	5	27
	2 блюдо	392/2004	Зразы рыбные	100	19,57	176	12	9	12
	закуска	20/2004	Салат из моркови	100	4,77	90	0	1	0
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	215	1,48	60	0	0	15
	хлеб черн.	902	ржаной	45	2,21	81	3	1	15
	хлеб бел.	901	пшеничный	52	4,37	136	4	2	27
		Итого за обед		65 Р	895	40	30	104	
			Итого за день		120 Р	1519	95	52	217