

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

22.02.2024

| Прием пищи           | Раздел                  | № рец.   | Блюдо                                       | Выход, г | Цена         | Калорийность | Белки      | Жиры      | Углеводы   |
|----------------------|-------------------------|----------|---|----------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак              | 3 блюдо                 | 1/2004   | Б-д с маслом сливоч                         | 60       | 14,43        | 217          | 3          | 12        | 23         |
|                      | гор.блюдо               |          | Вермишель молочная с маслом сливочным       | 255      | 20,41        | 244          | 9          | 11        | 28         |
|                      | гор.напиток             | 692/2004 | Кофейный напиток                            | 200      | 6,32         | 90           | 1          | 2         | 17         |
|                      | булочное                | 786/2004 | Булочка "Творожная"                         | 70       | 12,02        | 223          | 9          | 9         | 42         |
|                      | фрукты                  | 401      | мандарин                                    | 138      | 22,77        | 39           | 1          | 0         | 89         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b> |          |   |          |              | <b>76 Р</b>  | <b>813</b> | <b>23</b> | <b>34</b>  |
| Обед                 | 1 блюдо                 | 138/2004 | Суп картофельный с крупой и грудкой куриной | 260      | 10,04        | 159          | 5          | 8         | 17         |
|                      | 2 блюдо                 | 388/2004 | Котлеты рыбные                              | 100      | 21,12        | 187          | 16         | 8         | 13         |
|                      | гарнир                  | 520/2004 | Картофельное пюре                           | 180      | 10,39        | 169          | 4          | 5         | 27         |
|                      | закуска                 | 50/2004  | Салат из свеклы с сыром                     | 100      | 14,66        | 209          | 5          | 18        | 6          |
|                      | напиток                 | 631/2004 | Компот из свежих фруктов                    | 200      | 5,79         | 79           | 0          | 0         | 19         |
|                      | хлеб черн.              | 902      | ржаной                                      | 57       | 2,79         | 103          | 4          | 1         | 20         |
|                      | <b>Итого за обед</b>    |          |   |          |              | <b>65 Р</b>  | <b>906</b> | <b>34</b> | <b>40</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                         |          |   |          | <b>141 Р</b> | <b>1719</b>  | <b>57</b>  | <b>74</b> | <b>301</b> |